Les Secrets Scientifiques Du CORAN

TOME 1

Médecine - Santé - Embryologie

Docteur
Samir ABDULHALIM

Le Coran: la parole de Dieu

Tout être humain doué de bon sens devrait s'interroger sur la façon dont il a été créé, et il devrait conduire sa vie en conséquence. Au contraire, s'il ne se pose pas la question, il adoptera alors une attitude illogique et se dira à lui-même: "De toute manière je suis là, peu importe le reste!" Avec un tel raisonnement, chacun mènera sa vie sans jamais prendre le temps de réfléchir à toutes ces questions.

Les savants musulmans ont divisé l'humanité en deux groupes: ceux qui croient que l'Univers a été créé par Dieu et ceux qui pensent que c'est la nature. Selon ces derniers, la nature est donc une force, mais qui n'est douée ni de raison, ni de volonté et qui n'est point ordonnée. Alors, une question vient à l'esprit: comment se fait-il que cette nature ait créé des êtres doués de raison, de volonté et un Univers parfaitement ordonné alors que nous, humains, qui avons reçu l'intelligence et la volonté, sommes incapables de créer ne serait-ce qu'une fourmi?

Nous savons très bien que personne n'a jamais vu un morceau de fer devenir une voiture sans intervention humaine! Il a fallu un homme doué d'intelligence et de volonté pour travailler le métal, prendre des mesures précises, et assembler les divers éléments; et voici qu'apparaît notre voiture dans toute son harmonie! Cependant, cette voiture n'a ni cœur, ni ouïe, ni vue, ni parole, ni intelligence, ni même d'estomac pour manger, boire et apprécier la saveur des aliments! Et si nous abandonnons cette magnifique voiture dans la nature, elle ne deviendra jamais un chameau, même après des milliers d'années! Car la matière est incapable de créer. Que dire alors de l'être humain, des animaux et des arbres, tous créés de la même terre, arrosée de la même eau, dont Dieu, Le Créateur Sage, fait sortir des fruits de couleurs, de saveurs et de formes variées? Que dire de cet Univers qui, avec ses étoiles, son Soleil, ses planètes, fonctionne selon un calcul très précis?

Un jour l'Imam Abou Hanifa posa la question à des gens matérialistes: «Que diriez-vous d'un navire lourdement chargé de marchandises et entouré en pleine mer par des vagues déchaînées et des vents? Ce navire poursuivrait son chemin à travers les flots sans capitaine ni pilote pour rectifier sa marche. Est-ce que l'esprit accepte une telle affirmation?». Ils dirent: «C'est une chose inconcevable». Abou Hanifa leur dit: «Si l'esprit n'admet pas qu'un navire avance en toute quiétude dans la mer sans pilote ni capitaine, alors comment peut-il admettre que ce monde se maintienne sans créateur malgré la diversité de ses états?».

Lors d'une émission télévisée, le grand physicien et astronome canadien Hubert Rives fut interpellé en ces termes: «Quelle est la question à laquelle vous n'avez jamais pu répondre de votre vie?». Ecoutons-le: «Voyez-vous, j'ai étudié les galaxies et j'ai découvert qu'il y régnait un ordre parfait, puis j'ai étudié le règne végétal et animal et j'y ai constaté la même harmonie; puis je vois l'homme répandre sur cette Terre le désordre, la guerre, le sang et l'injustice. Alors comment se fait-il qu'avec cette intelligence qui lui permet de réfléchir, de comprendre et d'admirer cet ordre parfait dans l'Univers, il puisse répandre le chaos sur Terre?».

Et voici la réponse à cette question, elle se trouve dans le Livre de Celui qui a créé cet Univers parfait:

"La corruption est apparue sur la terre et dans la mer à cause de ce que les gens ont accompli de leurs propres mains; afin qu'[Dieu] leur fasse goûter une partie de ce qu'ils ont oeuvré; peut-être reviendront-ils (vers Dieu)". (Coran30/41).

Dieu a créé l'homme et l'a installé sur la Terre pour une noble raison, le distinguant ainsi des autres créatures qui vivent dans son voisinage.

"Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. Je ne cherche pas d'eux une subsistance; et Je ne veux pas qu'ils me nourrissent. En vérité, c'est Dieu qui est le Grand Pourvoyeur, le Tout-Puissant, l'Inébranlable". (Coran51/56-58).

La dévotion, en Islam, n'est point limitée à l'accomplissement de la prière, au murmure de quelques paroles et à d'autres pratiques lors de moments précis. Elle est beaucoup plus vaste que cela; elle est, en vérité, un programme qui régit la vie humaine dans sa totalité. Dans la société islamique actuelle, très peu de gens connaissent le contenu du Coran. Certains musulmans accrochent le Coran sur les murs dans un but de décoration. Ils imaginent que le Coran protège du "malheur". Cependant, les versets coraniques nous informent que le but de la révélation du Coran est d'inviter les gens à méditer. Dieu dit :

"Ceci est un message (le Coran) pour les gens afin qu'ils soient avertis, qu'ils sachent qu'Ils n'est qu'un Dieu unique, et pour que les doués d'intelligence s'exhortent". (Coran14/52).

Il y a 14 siècles, Dieu fit descendre le Coran sur l'humanité pour la guider. Dans le Coran, Dieu invite les gens à rejeter le fait d'accepter aveuglément les croyances et les valeurs que la société leur impose et à méditer en chassant de leur esprit tous les préjugés, et les tabous. L'homme doit réfléchir sur la façon dont il a été fait, quel est le but de sa vie, pourquoi il va mourir et ce qui l'attend après sa mort. Il doit s'interroger sur la façon dont l'Univers entier a été formé et comment il continue à exister. Dans le Coran, les gens sont appelés à contempler les nombreux événements, ainsi que les faits qui attestent clairement de l'existence et de l'unicité de Dieu et de Ses attributs. Ainsi, ils verront bien que l'Univers entier est composé de signes de Dieu. Chaque chose est un signe de Dieu, de l'harmonie cosmique dans l'Univers au simple atome.

Il appela les hommes à se diriger vers la vérité en adhérant à ce livre. Depuis le jour de sa révélation jusqu'au Jour de la Résurrection, cet ultime Livre divin demeurera le seul guide de l'humanité. L'être humain peut bien écrire, mais quand c'est le Maître de l'Univers qui produit, qui parle, alors aucune comparaison n'est plus possible.

Malheureusement, il semble que la très grande majorité de la population de la Terre ignore ou ne veut

pas savoir que ce Livre Saint, "le Coran", représente effectivement la parole de Dieu, et uniquement Sa parole. S'ils le savaient, ils se seraient sûrement précipités pour en étudier le contenu, pour entendre Dieu parlant, Dieu s'adressant à l'ensemble de l'humanité. Et alors, bien des choses auraient changé.

Le Coran compte environ 600 pages divisées en 114 chapitres, dont les 6236 versets ont été appris au Prophète Mohammed (sas) par l'Ange Gabriel. Le Prophète, étant illettré, apprenait les versets par cœur, et, une fois descendu du gîte où l'Ange lui apparaissait, les enseignait aux premiers croyants et à ses compagnons. Les révélations du Coran se sont échelonnées sur une période de 23 années. Le Coran possédait un langage et un ton accessibles à tout le monde et en tout temps. Dieu nous parle de ce style dans le Coran: "Nous avons facilité ce Coran en vue de sa mémorisation". (Coran54/22). Le style incomparable du Coran et la sagesse supérieure qu'il renferme sont des preuves irréfutables qu'il s'agit bien là de la parole de Dieu.

Le Coran possède aussi de nombreux attributs miraculeux prouvant son essence divine: un certain nombre de vérités scientifiques, que seule la technologie du 20ème siècle nous a permis de découvrir, a été affirmé dans le Coran il y a 1400 ans. Le Coran n'est, bien entendu, pas un ouvrage scientifique. Cependant, de nombreux faits scientifiques, exprimés dans ses versets d'une manière extrêmement concise et profonde, n'ont été découverts qu'au moyen de la technologie du 20ème siècle. On ne pouvait tout simplement pas détenir ces connaissances que nous indiquons maintenant au lecteur, à l'époque de la révélation du Coran, et c'est là une preuve supplémentaire que le Coran est la parole de Dieu.

Si l'on considère que le Coran est un Livre d'ordre religieux en premier lieu, cela ne nous dispense pas de souligner son aspect scientifique. On y trouve en effet plusieurs versets dans lesquels Dieu exhorte et pousse l'Homme à apprendre. Il suffit de citer, à titre d'exemple, le premier mot qui fut révélé au Prophète Mohammed (sas): "Lis !". Il semble bien évidemment difficile d'acquérir une science sans lecture: en langue arabe, le Coran lui-même signifie «la lecture par excellence».

Néanmoins, notons que le Coran n'a pas pour but de mettre en évidence les faits scientifiques en révélant tous les facteurs en jeu qui dominent la totalité phénoménale de notre monde et qui, à leur tour, sont soumis à un système rigoureux de lois.

Si quelques notions scientifiques se trouvent dans le Coran, les découvertes de nos jours ne font que les affirmer sans aucune contestation. Cela confirme que ce Livre est purement céleste, qu'aucun mortel n'y a participé; autrement les choses auraient été exposées d'une façon pouvant créer le doute quant à la véracité des propos tenus. Dieu a dit à ce sujet:

"Ne méditent-ils donc pas sur le Coran? S'il provenait d'un autre que Dieu, ils y trouveraient certes maintes contradictions!". (Coran4/82).

Afin de comprendre les miracles scientifiques du Coran, nous devons d'abord considérer le niveau de la science à l'époque où ce Livre sacré a été révélé. Au 7ème siècle, lorsque le Coran a été révélé,

la société arabe ne possédant pas la technologie pour étudier l'Univers et la nature, les Arabes anciens croyaient à des légendes héritées des générations passées. Ils pensaient, par exemple, que les montagnes soutenaient le ciel. Ils croyaient que la Terre était plate et que de hautes montagnes, tels des piliers, maintenaient la voûte du ciel. C'est dans cette atmosphère remplie de légendes et de mythes que le Coran a été révélé. Il remplaça l'ignorance par la connaissance et les théories par des conseils et des certitudes.

Le Coran a été envoyé à une époque où les gens savaient très peu de choses sur l'astronomie, la physique ou la biologie. Certains des sujets abordés par le Coran sont la création de l'Univers, la création et le développement miraculeux de l'être humain du stade embryonnaire au stade adulte, la structure de l'atmosphère dans laquelle nous vivons et les équilibres délicats qui rendent possible la vie sur Terre.

Enfin, il faut savoir que le véritable Coran n'existe qu'en langue arabe. Même les meilleures traductions ne peuvent être considérées comme le Coran lui-même, mais seulement comme des interprétations du sens de ses versets. Le Coran n'est pas l'œuvre d'un être humain qui traite d'un sujet bien déterminé. C'est plutôt le Livre de Dieu qui englobe des questions très variées, notamment la Loi, la morale, la prédication à l'Islam, l'usage des bons conseils, la moralité, la critique constructive, l'avertissement, les argumentations, les témoignages, les récits historiques, les références aux signes cosmiques de Dieu, etc... Tous ces thèmes sont reproduits à travers tout le Coran avec des expressions différentes de façon à donner au lecteur la possibilité de découvrir une dimension nouvelle du texte. On peut relever les principales caractéristiques du Coran dans les points suivants:

-Le Coran est destiné à tous les humains conformément à l'enseignement coranique contenu dans ce verset:

"Qu'on exalte la Bénédiction de Celui qui a fait descendre le Livre de Discernement sur Son serviteur, afin qu'il soit un avertisseur à l'Univers". (Coran25/1).

-La révélation coranique comporte des commandements destinés à être appliqués et des interdictions de commettre des actes répréhensibles.

-Le Coran est demeuré le miracle éternel de Dieu transmis à Son Prophète Mohammed (sas) qui de tout temps a fait l'objet du défi divin lancé aux Arabes les plus éloquents, en vue de produire un texte similaire, ou dix sourates semblables, voire même une seule sourate pareille au Coran. Les Arabes sont restés impuissants devant le caractère inimitable du Coran et n'ont pu relever le défi qui leur était adressé par les versets suivants:

-"Dis: «Même si les hommes et les djinns s'unissaient pour produire quelque chose de semblable à ce Coran, ils ne sauraient produire rien de semblable, même s'ils se soutenaient les un les autres»". (Coran17/88).

-"Ou bien ils disent: «Il (Mohammed) l'a inventé?» Dis: «Composez donc une Sourate semblable à ceci, et appelez à votre aide n'importe qui vous pourrez, en dehors Dieu, si vous êtes véridiques»". (Coran10/38).

-Le Coran est une Constitution Suprême qui organise la vie des musulmans. De là, le lecteur sera amené à constater que le texte sacré contient non seulement un enseignement spirituel très riche, mais aussi une morale très élevée.

-Dieu a pris l'engagement de prendre soin de la protection de Son Livre pour toute l'Eternité du Temps. En voici la preuve:

"En vérité c'est Nous qui avons fait descendre le Coran, et c'est Nous qui en sommes gardien". (Coran15/9).

En effet, l'histoire universelle et l'histoire de l'Islam sont là pour témoigner que le Coran a été soigneusement conservé dans les poitrines (appris par cœur) et dans les écrits tels qu'il a été révélé au Prophète Mohammed (sas). Nous sommes persuadés que, quelles que soient les circonstances, le Coran, parole de Dieu par excellence, n’a subi (et ne subira) aucune altération, malgré les multiples tentatives qui eurent lieu.

Enfin, il faut savoir que même les savants non-musulmans reconnaissent la grandeur du Coran et ne trouvent en lui aucune contradiction. Son contenu traite, de façon parfaitement cohérente, tout ce qui touche à la vie en général. Il est même important de signaler qu’il est impossible de comprendre le Coran si on l'approche avec des arrière-pensées. C'est une loi de Dieu. Quelles que soient l'intelligence et la culture de la personne, si elle n'approche pas le Coran avec des intentions sincères, elle ne pourra pas être en mesure de le comprendre correctement. Aussi, elle n'en tirera que de fausses conclusions. Ce fait est mentionné dans un verset:

"Et quand tu lis le Coran, Nous plaçons, entre toi et ceux qui ne croient pas en l'au-delà, un voile invisible. Nous avons mis des voiles sur leurs coeurs, de sorte qu'ils ne le comprennent pas: et dans leurs oreilles, une lourdeur". (Coran17/45-46).

En effet, les détracteurs de l'Islam n'ont pas l'intention de chercher la vérité, mais seulement de chercher ce qui confirme leurs croyances.

Mais alors une question nous vient à l’esprit! Si la nation islamique a pu guider la civilisation humaine durant 800 années grâce au Coran, pourquoi se trouve-t-elle aujourd’hui au bas de l'échelle du progrès de la science? Pour répondre à cette question, il faut savoir que les musulmans, quand ils étaient attachés à leur religion, avaient alors dépassé les nations du monde, et portaient le flambeau de la science et de la civilisation.

Dr Stanley Lane Pool, a écrit dans son livre Histoire du monde: «Il n'y a pas eu, tout le long de l'histoire de la civilisation, de mouvement plus beau que l'amour et la passion soudains pour la culture qui a eu lieu dans tous les coins et recoins du monde islamique. Tous les musulmans, du plus haut responsable, le calife au plus simple des artisans, furent envahis brusquement, par la fièvre de la science et la soif des voyages. Ce sont là les meilleures contributions que l'épanouissement islamique nous a léguées».

L'historien Geolivier Castello, dans son livre La loi de l'histoire ajoute: «Le progrès arabe réalisé après la mort du Prophète était grandiose et rapide. L'époque était propice pour la divulgation de la nouvelle religion et la naissance de la civilisation qui en découlait était étonnement brillante. Elle apparut dans tout pays gagné à l'Islam, avec une intelligence étrange qui a laissé ses empreintes dans les arts, la littérature, la poésie et les sciences… Cependant, la civilisation arabe ne vécut pas longtemps mais ses influences étaient resplendissantes. Nous ne pouvons qu'exprimer notre regret concernant sa disparition». Si telle était la situation des musulmans auparavant, pourquoi se trouvent-ils, à présent, tout à la fin du cortège de la civilisation? Deux grands facteurs semblent être à l'origine de la l'affaiblissement de cette nation:

-L'éloignement des musulmans de leur religion.
-Le colonialisme occidental des pays musulmans, qui a duré plusieurs décennies et qui a fini par créer des problèmes que les générations actuelles ne peuvent résoudre. Ainsi, le colonialisme a assuré la consommation de productions industrielles et agricoles des pays musulmans et préservent, indirectement, la permanence de leur domination.

Cette situation présente des musulmans ne pourra s'améliorer que si leurs dirigeants s'appuient sur les principes qui ont fait rayonner leur passé. C'est l'Islam qui a unifié la mosaïque des tribus arabes et autres pour en faire une seule nation. Les gens étaient illettrés et ignorants. L'Islam les a transformés en une nation cultivée, qui a pu guider la civilisation humaine durant 800 années grâce au Coran. Les musulmans ne peuvent atteindre le progrès qu'en s'attachant fortement à l'Islam. Notre retard et notre division sont les conséquences de notre éloignement de la religion. Il est temps, pour notre intérêt, de retourner rapidement vers nos convictions et de nous lier à nos croyances.

MEDECINE

L’homme est une créature étonnante

Dieu a dit:
-"Nous leur montrerons Nos signes dans l'univers et en eux-mêmes, jusqu'à ce qu'il leur devienne évident que c'est cela (le Coran), la Vérité". (Coran41/53).
-"Ainsi qu'en vous-mêmes. N'observez-vous donc pas?". (Coran51/21).
-"«Voilà la création de Dieu. Montrez-Moi donc ce qu'ont créé, ceux qui sont en dehors de Lui?»". (Coran31/11).

Voici quelques chiffres qui donnent une petite idée de la création de l’être humain et de la grandeur de son fabriquant, Dieu le Tout puissant, d’après le verset: "Ainsi qu’en vous-mêmes. N’observez-vous donc pas?". (Coran51/21).

La cellule
Dans chaque organisme, il y a 300000 milliards de cellules, parmi lesquelles, le globule rouge qui a un diamètre de 8 microns, la cellule hépatocytaire du foie qui a un diamètre de 25 microns, la cellule musculaire qui a une longueur de 3 mm, la cellule nerveuse qui a une longueur de 1 m.

Le cerveau humain
Dans le cerveau il y a 100 milliards de neurones. Chaque neurone possède 10000 connexions (ou synapses) avec d’autres neurones. Le cerveau est capable de stocker des informations équivalant à plus de 40 millions de livres. En effet, 10% seulement du cerveau est utilisable. Dans le cortex cérébral, il y a plus de 100 centres nerveux comme le centre de la vue, de la parole, etc. L’ensemble des neurones dans le cortex mesure 1000 km. Le cerveau reçoit les informations par l’intermédiaire de l’influx nerveux à une vitesse de 100 m/seconde.

Le cœur
Le cœur pèse 325 g. Il pompe 7200 litres de sang par jour, avec 100000 d'impulsions par jour. Or, on estime que le cœur d'un homme de 75 ans est capable de pomper en moyenne 200 millions de litres de sang, par 3 milliards d'impulsions, sans arrêt, et d’une façon involontaire.

La langue
Elle contient 9000 récepteurs gustatifs qui permettent de distinguer le sucré, l’amer, l’acide, et le salé. Chaque organe sensoriel dans l’organisme a une seule fonction, sauf la langue qui a plusieurs fonctions. Par exemple: l’œil est responsable de la vision, l’oreille de l’audition, le nez de l’odorat. Alors que la langue est responsable de la gustation, de la mastication, de la digestion des aliments, de l’avalement du bol alimentaire, de la sensation, et de la parole.

L’appareil génital
Chez l’homme, chaque éjaculation de sperme contient 500 millions de spermatozoïdes parmi lesquels un seul spermatozoïde seulement traverse la membrane de l’ovule favorisant ainsi la formation de l’embryon. Chez la femme, chaque ovaire contient 400000 ovules, parmi lesquelles un seul ovule

seulement est libéré à chaque cycle formé de 28 jours.

Le tube digestif

-Dans l'estomac, il y a 35 millions de glandes sécrétrices et 1 milliard de cellules qui sécrètent de HCl.
-Dans le foie, il y a 300 milliards de cellules, et 500 opérations chimiques différentes.
-L'intestin grêle a une longueur de 8 m et une surface de 40 m² avec les villosités intestinales.

Les poumons

Dans les poumons, il y a 750 millions d'alvéoles représentant une surface de 200m². Une personne respire 23000 fois par jour, ce qui correspond à 120000 litres d'air par jour, ou 50 millions de litres par an. Tout ceci se passe sans arrêt et d'une façon involontaire.

Le rein

Chaque rein contient 1 million de néphrons qui mesurent 150 km. Ces néphrons sont responsables de la filtration des substances toxiques du sang, 36 fois par 24 h. Aussi le rein contient des tubules néphrotiques qui peuvent atteindre 50 km de long. Le rein reçoit 1800 litres de sang par 24 h.

Le sang

Chaque jour, il y a 20000 litres de sang qui entrent dans le cœur, c'est-à-dire 500 millions de litres pour une période de 70 ans, ce qui correspond à la durée de la vie. Il n'y a aucun moteur au monde capable de pousser cet énorme volume de sang pendant 70 ans, sans avoir besoin de changer de batterie ou tomber en panne. Le volume du sang est 5 litres. Il contient 25 millions de millions de globules rouges, plus de 25 milliards de globules blancs, et 1000 milliards de plaquettes, ce qui correspond à 10 fois le tour de la Terre. Chaque globule rouge fait le tour de la circulation sanguine 1500 fois par jour, et vit 120 jours pendant lesquels il traverse 1200 km dans les vaisseaux sanguins.

La moelle osseuse fabrique chaque seconde 2,5 millions de globules rouges, plus 5 millions de plaquettes, plus 120000 de globules blancs. Cela veut dire que chaque jour, il y a un renouvellement dans le sang de 220 milliards de globules rouges chez la personne normale. Mais en cas d'anémie, ce chiffre est multiplié par 7 (220 X 7 = 1540 milliards de globules rouges par jour). Le cerveau à lui seul a besoin de 1000 litres de sang chaque jour.

Le nez

Dans le nez, il y a des récepteurs sensoriels de l'odorat capables de distinguer 30.000 sortes de parfums et des centaines de milliers d'odeurs différentes.

L'œil

Dans l'œil il y a 140 millions de récepteurs pour la lumière, et 500000 fibres nerveuses responsables de la transmission de l'image en couleur. L'œil capte 20 photos par seconde et il est capable de lire 500 mots par minute.

L'oreille

Elle contient 500.000 fibres nerveuses responsables de la transmission des ondes sonores. Elle est capable de distinguer 40000 rythmes musicaux différents.

L'ADN

L'ADN contient plus de 3 milliards d'informations. Il n'y a pas 2 ADN semblables dans le monde. Il représente une identité spécifique de chaque personne. Chaque ADN porte 200.000 gènes. L'ensemble des ADN contenus dans 300000 milliards de cellules appartenant au même organisme d'une même personne mesurent 150 millions de km, c'est à dire la même distance que celle qui sépare la Terre et le Soleil.

Références

-The complete Illustrated medical hand book, Mervyn Lloyd M.D and Joan Gomez M.D, new burington books:London
-Keith Keown , New "Clock Gene" Uncovered, The Scripps Research Institute, 2004
-Link found between body rhythms and circadian clock, light, Harvard College, 2002. -Bengt Jansson, Controversial Psychosurgery Resulted in a Nobel Prize, www.nobelprize.org, October 29, 1998.
-Zack Lynch, The Search for Emotional Truth, www.corante.com, November 10, 2006
-Arther C.Guyton-Textbook of Medical Physiology-7th edition Sanders.
-William -Textbook of Endocrinology. 1985-7th edition Sunders.
-Ricki Lewis- A Survey Of Clock Genes- The Scientist, Vol:9, #24, pg.14 , December 11/1995.
-Karima Burns, MH, ND- Studies Show Fajr Prayer is Healthy
-Martin Moore-Ede, M.D., Ph.D. Circadian Rhythms and Your Biological Clock. 12/2002.
-Louis J. Ptacek, M.D( ).: First Human Circadian Rhythm Gene Identified- journal Science January 12, 2001.
-Michael W. Young, (Rockefeller University in New York, and director of the NSF Science and Technology Center for Biological Timing at Rockefeller): " In the Lab Issue: Oct, 1998.
-Mark Caldwell The clock in the cell.(biologists believe they have found the mechanism that regulates a cell's cyclical responses: Oct, 1998 .
-Joseph Takhashi, an HHMI investigator at Northwestern University. Molecular and Genetic Analysis of the Mammalian Circadian. In the Lab April 19, 2002.
-Michael Rosbash, Ph.D.Investigator,Brandeis University Molecular Genetics of RNA Processing and Behavior. In the Lab September 24, 2002.
-Moore RY.Circadian rhythms: basic neurobiology and clinical applications.Annu Rev Med. 1997;48:253-66.
-Van Esseveldt KE, Lehman MN, Boer GJ.The suprachiasmatic-nucleus and the circadian time-keeping system revisited.Brain Res Brain Res Rev. 2000 Aug;33(1):34-77. http://en.wikipedia.org/wiki/Cell_%28biology%29

Le visage : miroir de l’âme

Dieu a dit:
-"Tu discerneras la réprobation sur les visages de ceux qui ont mécru". (Coran22/72).
-"Leurs visages sont marqués par la trace laissée par la prosternation". (Coran48/29).
-"Et lorsqu'on annonce à l'un d'eux une fille, son visage s'assombrit et une rage profonde [l'envahit]". (Coran16/58).
-"Son visage s'assombrit d'un chagrin profond". (Coran43/17).

Les versets coraniques ci-dessus font clairement allusion il y a quatorze siècles, au fait que le visage de l’homme exprime ses sensations profondes; comme le chagrin, la tristesse, le regret, la déception, la colère, la satisfaction, le bonheur, etc. Le Coran a cité une vérité très importante, c’est que le visage est le miroir de l’âme, et que l’on peut deviner l’état d’âme de son compagnon en regardant son visage.

Le Dr Alexis Carrel, titulaire du prix Nobel de médecine a dit: «La forme du visage dépend de l’état des muscles lisses qui s’étendent sous la couche épidermique, l’état de ces muscles suit la pensée». Le Dr Gayelord Hauser a déclaré: «Ton visage est ton messager au monde; c’est à travers lui que les autres peuvent détecter ton état d’âme, et tu peux, toi-même, en regardant le miroir, déceler ton état en interrogeant ton visage sur ces besoins».Toute personne peut donner à son visage l’expression qu’elle veut.

En effet, les traits de notre visage commencent à se dessiner suivant nos émotions, et avec l’âge, il prend une image adéquate à nos sentiments. Le visage exprime aussi les habitudes les plus secrètes d’une personne, l’état du corps et sa prédisposition aux maladies corporelles et mentales. En effet, l’allure des muscles, de la peau et de la chevelure est liée à l’alimentation des tissus qui dépendent des activités des systèmes endocriniens, nerveux et digestifs. Ainsi, le visage est un récapitulatif de tout l’organisme car il reflète, à la fois, l’état fonctionnel de la glande thyroïde, de l’estomac, des intestins, du système nerveux, etc…

Les études anatomiques et médicales ont montré que le visage contenait 55 muscles dont on se sert involontairement pour exprimer nos émotions. Ces muscles sont entourés de nerfs les reliant au cerveau, et c’est à travers le cerveau que ces muscles prennent contact avec tout l’organisme. Ainsi, le visage reflète tout ce qu’on ressent. Par exemple, la douleur, le repos, et le bonheur se manifestent sur le visage. Ainsi le visage est la seule partie du corps humain qui trahit la personne en dévoilant son état d’âme. Nul autre organe ne saurait révéler ce que l’on est.

Les savants affirment qu’il est possible de deviner le caractère d’un individu à travers les rides de son visage : ainsi, les gens souriants ont des rides autour des yeux. Les gens déterminés ont l’habitude de se serrer les lèvres. Les gens pessimistes ont des rides profondes entre les deux yeux. Les gens dont le travail oblige à abaisser la tête ont des rides au niveau du cou et des plis sous le menton. Les orateurs, les avocats et les acteurs ont tous au milieu des joues des lignes profondes qui arrivent jusqu’au menton.

On ne savait pas à quel point le Coran était un miracle, jusqu'à ce que les recherches médicales et psychologiques fassent une avance cruciale en finissant par démontrer que le visage était vraiment le miroir de l'âme, comme il l'a été déjà prédit dans le Coran il y a 1400 ans.

Références

-Forgivingness and Satisfaction with Life Journal of Happiness Studies, Sep 2003.
-www.quantum-leap.com
-La puissance de votre subconscient » livre de Mr Josef Murphy : http://josephmurphy.wwwhubs.com/ ce livre traduit en arabe chez l'édition DAR JARIR
-Comment devenir la personne dont vous rêvez - livre de Steve Chandler
-www.stevechandler.com ce livre traduit en arabe chez l'édition DAR JARIR
-Lies as Plain as the Nose on Your Face, www.npr.org, December 27, 2007.
-Lying brain, Science, 10 December 2004 .

La peau témoigne

Dieu a dit:
-"Et le jour où les ennemis de Dieu seront rassemblés en masse vers le Feu... Puis on les poussera [dans sa direction]. Alors, quant ils y seront, leur ouïe, leurs yeux et leurs peaux témoigneront contre eux de ce qu'ils oeuvraient. Ils diront à leur peaux: «Pourquoi avez-vous témoigné contre nous?» Elles diront: «C'est Dieu qui nous a fait parler, Lui qui fait parler toute chose. C'est Lui qui vous a créés une première fois et c'est vers Lui que vous serez retournés»". (Coran41/19-21).

Le verset coranique ci-dessus fait allusion au fait qu'un des caractéristiques fondamentales de la peau est sa capacité de parler et de témoigner grâce à la mémoire qu'elle possède. Les études anatomiques et médicales ont montré que la peau possède plusieurs fonctions: la peau est constituée de trois couches superposées:

-La couche extérieure: l'épiderme, où se passe le renouvellent cellulaire.
-La couche intermédiaire: le derme, renferme des fibres collagènes donnant à la peau son élasticité, et contient des glandes qui fabriquent la sueur et le sébum nécessaire au graissage de la peau, mais aussi des terminaisons nerveuses et des vaisseaux sanguins
-La couche profonde: l'hypoderme, contient de la graisse et des vaisseaux sanguins.

La peau respire à travers les pores cutanés en faisant les échanges oxygène/dioxyde de carbone. Elle joue un rôle de barrière contre de nombreux agents agresseurs (microbes, bactéries, poussière, saleté, etc). La peau constitue l'organe du toucher grâce à des réseaux nerveux sensibles à la pression et aux frottements qui permettent de reconnaître le doux, le rugueux, le mou, le mouillé, le sec, le dur, etc... La peau est sensible aux écarts de température chaud-froid, au choc électrique et à la douleur.

La peau joue un rôle essentiel dans le maintien de la température du corps à 37°C grâce a un large réseau de vaisseaux sanguins. Quand il fait chaud, ces vaisseaux se dilatent et permettent de libérer plus d'énergie vers l'extérieur et de rafraîchir le corps. Quand il fait froid, les vaisseaux sanguins se contractent, ce qui limite les pertes de chaleur du corps vers le milieu extérieur. La peau est capable de faire une régénération cellulaire spontanément en cas de blessure. Sous l'action du soleil, elle permet la fabrication de vitamine D indispensable à la croissance de l'organisme et à la consolidation des os.

Le Dr Clark Otley, après avoir dirigé des centaines d'opérations de greffes cutanées, affirme que la peau possède une très longue mémoire et, elle n'oublie pas! Le Dr Otley a remarqué que 70% des peaux greffées ont été atteintes par le phénomène de rejet qui est dû à l'incompatibilité entre le donneur et le receveur. En 2007 les chercheurs ont révélé que les cellules contenaient des particules appelées CaMKII, responsables du stockage des informations. Les chercheurs ont fait des essais sur des souris, ils ont pu démolir le contenu de ces particules cellulaires et le remplacer par d'autres informations exactement comme on procéderait avec le disque d'un ordinateur! Les cellules ont pu récupérer leur capacité d'enregistrement! Les savants de la génétique affirment que toutes les cellules vivantes possèdent une mémoire; ils parlent de la mémoire de la peau, du cœur et d'autres mémoires

dans les grains et les plantes.

Il est maintenant certain que les constituants fondamentaux de tous les matériaux (électrons, noyaux cristaux) ainsi que les cellules des matières vivantes vibrent à leur propre fréquence, et peuvent entrer en résonance lorsqu'elles sont soumises à des excitations vibratoires de même fréquence. La cellule humaine, pour sa part, peut être perturbée par des ondes électromagnétiques telles que celles émises par des téléphones mobiles. Les savants disent que les chaînes ADN, dans les cellules, émettent des vibrations sonores sans arrêt! Il en existe dans les cellules de l'oreille, de l'œil, de la peau, du cœur et d'autres organes. Il semble très probable que la peau soit capable d'enregistrer des informations.

La peau, ainsi que tout organe du corps humain, possède une mémoire génétique (ADN) qui est bien codifiée pour chaque espèce et pour chaque individu, c'est elle qui assure la survie et la bonne réparation de l'organe malade. Toute modification ou agression interne ou externe à cette mémoire peut nuire et induire une réponse inefficace ou excessive, provoquant ainsi l'apparition d'une tumeur.

Références

-New Research Sheds Light On Memory By Erasing It, ScienceDaily.com, May 10, 2007.
-The Heart Speaks, Dr. Guarneri.
-Cell Phones Causing Skin Infections, www.switched.com, Jul 16 2007.
-Fetal skin cells heal burns, Nature, 2004.
-Researchers make stem cells from skin, The Financial Times, June 6 2007.
-Genetically Modified Skin Cells Fight Infection, www.livescience.com, 09 January 2007.
-Skin cells 'fight child cancer', www.bbc.co.uk, 7 July 2007.
-Listen to your DNA, www.bbc.co.uk, November 26, 1998.
-Specifically activated memory T cell subsets from cancer patients recognize and reject
-xenotransplanted autologous tumors, American Society for Clinical Investigation, 2004
-Jill Neymar, Sound healing, www.findarticles.com, March, 2004
-David JA, Chapman RG, Chapman EJ, Lockett B. An investigation of the methods in nursing for the care with established pressure sores. Guildford: Nursing Practice Research Unit, 1983.
-Yarkony GM. Pressure ulcers: a review. Arch Phys Med Rehabil 1994; 75:908-917.

La peau responsable de la douleur

Dieu a dit:
-"Certes, ceux qui ne croient pas à Nos Versets, (le Coran) Nous les brûlerons bientôt dans le Feu. Chaque fois que leurs peaux auront été consumées, Nous leur donnerons d'autres peaux en échange afin qu'ils goûtent au châtiment". (Coran 4/56).

Dans le verset, Dieu démontre que c'est la peau qui sera l'objet du châtiment. C'est la raison pour laquelle Dieu a lié la perception de la douleur à la peau, de sorte que chaque fois que la peau sera consumée par le feu et sera incapable d'accomplir ses fonctions, Dieu la remplacera par une autre peau intacte, afin de remplir ses fonctions.

Ainsi, les terminaisons nerveuses (sensibles à la chaleur et à la douleur de la brûlure) pourront jouer leur rôle afin que le supplicié ressente le châtiment du feu de l'Enfer. Ainsi ce verset nous informe que les fonctions sensorielles de la douleur se trouvent au niveau de la peau, cela veut dire que quand la peau sera cuite par le feu, la douleur disparaîtra.

Avant l'ère des découvertes scientifiques, on pensait que tout le corps était sensible à la douleur jusqu'à la découverte du rôle primordial des terminaisons nerveuses qui couvrent une grande partie de la peau. La science moderne affirme que les terminaisons nerveuses se trouvent en abondance dans la peau. Nul n'aurait pu percer les mystères de ces phénomènes mentionnés il y a 14 siècles dans le Coran, avant l'invention du microscope et l'évolution de l'anatomie.

Le docteur Head a distingué deux types de sensibilité cutanée ; d'une part, la sensibilité épicritique qui perçoit les tacts fins et les changements ordinaires de température, et d'autre part, la sensibilité protopathique à la douleur et aux hauts degrés de chaleur. Et chacune de ses deux sensibilités fonctionne avec des types différents de neurones. On distingue plusieurs types de récepteurs extéroceptifs :

1. Les récepteurs extérocepteurs: sensibilité au toucher
2. Les bulbes terminaux Krause: sensibilité au froid
3. Les cylindres de Ruffini: sensibilité à la chaleur.
4. Terminaisons nerveuses libres: sensibilité à la douleur.

Ainsi les chercheurs scientifiques du 20ème siècle ont découvert, grâce au microscope électronique, que les nerfs sensitifs responsables de la douleur se trouvent au niveau de la peau. Pour cette raison, les malades qui ont des brûlures de 1er et 2ème degrés ont des douleurs atroces au niveau de la peau, parce que ces brûlures touchent la partie superficielle de la peau où se trouvent les cellules nerveuses responsables de la douleur et provoquent des irritations aux terminaisons nerveuses dévoilées, mais sans entraîner la nécrose, alors que les malades qui ont des brûlures de 3ème degré ont des douleurs juste au début, mais ces douleurs disparaissent car ces brûlures sont plus profondes puisqu'elles arrivent au niveau des muscles et des os et provoquent la nécrose de la peau et par conséquent la destruction des terminaisons nerveuses responsables de la douleur.

Références

-Neuroanatomy & Functional Neurology -Joseph G Chusid
-Review of medical physiology --W. F FORRESTER
-A companion to medical studies anatomy. Biochemistry & physiology –editor- in- CHIEF J. M. FORRESTER.
-http://nooran.org/Q/2.htm
-Fetal skin cells heal burns, Nature, 2004.
-Researchers make stem cells from skin, The Financial Times, June 6- 2007.
-Haalboom JRE, Van Everdingen JJE, Cullum N. Incidence, prevalence, and classification.The decubitus ulcer in clinical practice. Berlin: Springer, 1997: 12-23
-Torrance C. Pressure sores aetiology, treatment and prevention: Croom Helm, 1983.
-Haalboom JRE. Richtlijnen van de European Pressure Ulcer Advisory Panel (EPUAP) voor de behandeling van decubitus. WCS nieuws 2000 ; 16(2):107-109.
-Shea JD. Pressure sores: classification and management. Clin Orthop Rel Res 1975; 112:89-
-David JA, Chapman RG, Chapman EJ, Lockett B. An investigation of the methods in nursing for the care with established pressure sores. Guildford: Nursing Practice Research Unit, 1983.
-Yarkony GM. Pressure ulcers: a review. Arch Phys Med Rehabil 1994; 75:908-917.
-untinx F, Beckers H, De Keyser G, Flour M, Nissen G, Raskin T et al. Inter-observer variation in the assessment of skin ulceration. J Wound Care 1996 ; 5(4) :166-170

Chacun a une empreinte digitale unique

Dieu a dit:
-"Mais si! Nous sommes Capable de remettre à leur place les extrémités de ses doigts". (Coran75/4).

Le verset met l'accent sur les extrémités des doigts. En réalité, Dieu attire notre attention sur les empreintes digitales de l'être humain. Ceci est très étonnant car leur importance n'a été soulignée que de nos jours. Chaque individu a une empreinte digitale unique, même les vrais jumeaux qui ont la même séquence d'ADN, ont chacun leurs propres empreintes digitales.

Pour cette raison les identités des gens sont codées de nos jours dans les extrémités de leurs doigts. Cette caractéristique des empreintes digitales n'a été découverte que vers la fin du 19ème siècle. Avant cela, les empreintes digitales étaient sans importance.

Les empreintes digitales atteignent leur forme finale avant la naissance et elles gardent cette même caractéristique durant toute la vie de chaque individu, même une blessure est incapable d'altérer son aspect. C'est pourquoi l'empreinte digitale est reconnue comme étant une sorte de « carte d'identité » très spécifique à chaque individu. En effet, les organisations policières ont utilisé cette technique au cours de ces 25 dernières années pour vérifier l'identité de chaque individu.

Les résultats des recherches scientifiques du 20ème siècle ont confirmé qu'il n'existe jamais deux empreintes digitales provenant de différents doigts complètement superposables .Tout ceci s'accorde parfaitement avec les expressions de ce verset révélé dans le Coran il y a 1400 ans.

Références

-Dr YOUSSEF Abdullah -l'empreinte digital et le miracle du coran -Congres international du miracle du coran 2004
-André A. Moens sens, "Is Finger print Identification a 'Science' ?"
-www.forensic-evidence.com/site/ID/ID00004_2.html#ID

La région frontale est responsable du mensonge

Dieu a dit:
-"S'il ne cesse pas, Nous le saisirons certes, par le toupet, le toupet d'un menteur, d'un pécheur". (Coran96/15-16).

L'expression "un toupet de mensonge et d'erreur" dans le verset ci-dessus est très intéressante, elle fait allusion au fait que la région préfrontale du crâne est responsable du mensonge et de l'erreur ! Toutefois, une question vient à l'esprit. Pourquoi le Coran décrit-il le devant de la tête comme menteur et pécheur? Pourquoi le Coran n'a-t-il pas simplement dit que cet homme était un menteur et un pécheur, et quelle relation y-a-t-il entre le devant de la tête, le mensonge et le péché? Cette information médicale est très étonnante puisque le Coran l'a mentionnée il y a 1400 années, alors que les scientifiques n'ont découvert les fonctions de cette zone préfrontale que durant les soixante dernières années.

Le cerveau humain a quatre lobes principaux : le lobe frontal, le lobe occipital, le lobe temporal, et le lobe pariétal. Chacun de ces lobes a une fonction, à la fois particulière et complémentaire de la fonction des autres lobes. Le lobe frontal humain se distingue du lobe frontal animal par le fait que les régions responsables du comportement et de la parole sont très développées sur le plan anatomique et fonctionnel.

Les recherches scientifiques menées par le savant Keep More à la fin du 20ème siècle ont révélé que la zone préfrontale située dans la partie frontale du crâne est responsable du contrôle des fonctions particulières du cerveau comme la motivation, l'initiation des bons et mauvais comportements, la faculté de prévoir la planification, la mise en action des mouvements, la personnalité de l'individu, la détermination des initiatives et des jugements, ainsi que la vérité, le mensonge et l'agressivité...
Toute altération de ce lobe pourrait conduire à la détérioration des mœurs, du niveau de la mémoire et de la capacité de résoudre les problèmes intellectuels. Des expériences ont été faites par des chercheurs à l'université de la Pennsylvanie sur 18 étudiants. Quand les étudiants ont menti, les régions les plus actives étaient celles de la partie du lobe préfrontal du cerveau.

Aussi la région responsable de l'erreur était la même que celle qui devient active lors du mensonge. Donc la région responsable de l'erreur et du mensonge devient plus active lors du mensonge. C'est cette même région que le Coran a nommé le toupet.

Le Coran a attribué deux caractéristiques au toupet: mensonge et erreur, en disant: "le toupet d'un menteur, d'un pécheur". Y-a-t-il, donc, une déclaration plus expressive que celle du Coran, pour décrire la mission de cette région? C'est un grand miracle que ces vérités qui n'auraient absolument pas pu être découvertes sans la technologie du 20ème siècle, aient été explicitement énoncées dans le Coran il y a 1400 ans.

Références
-Lying brain, Science, 10 December 2004.

-You Cannot Hide Your Lying Brain, www.signalplusnoise.com, 7 June 2003.
-Feroze B-Mohamed, Scott H. Faro, Nathan J. Gordon, Steven M. Platek, Harris Ahmad, J., Radiology Volume 238, Issue.
-Thomas L. Bennett, Introduction to Physiological Psychology, Brooks/Cole Pub. Co. 1982.
-Maureen Morley, Brain imaging with MRI could replace lie detector, Radiological Society of North America, 29-Nov-2004.
-Brain Scans as Lie Detectors: Malcolm Ritter, www.livescience.com, 29 January 2006
-Kara Gavin, University of Michigan researchers publish new findings on the brain's response to costly mistakes, 2006
-Frontal lobe, www.wikipedia.org
-Robert T. Knight, Principles of Frontal Lobe Function, Oxford University Press, 2002.
-Can fMRI Really Tell If You're Lying? http://www.sciam.com/article.cfm?id=new-lie-detector
-Brain Scans Can Detect Lying, http://preventdisease.com/news/articles/brain_scans_detect_lying.shtml
-Éléments d'anatomie et de physiologie, Seeley et al
-Le système nerveux humain, Noback et al.
-Les miracles scientifiques du devant de la tête- Moore et al.
-Seeley, Rod R.; Trent D. Stephens; et Philip Tate,Essentials of Anatomy Physiology,St. Louis, Mosby-Year Book Inc., p. 211;
-Noback, Charles.Strominger; et R. J. Demarest, 1991, The Human Nervous System, Philadelphia, Lea & Febiger, p 410
-www.neuroskills.com/tbi/bfrontal.shtml
-www.web4health.info/en/answers/adhd-cause-frontal.htm
www.en.wikipedia.org/wiki/Frontal_lobe-
-www.dr-mcginnis.com/how_it_works.htm
-www.pimall.com/NAIS/truster.html
-www.lie-detection.com/ -Are they lying? Functional MRI holds the answer, scientists say, and
-www.uthscsa.edu/opa/issues/new35-16/fMRI.html
-www.mri.kennedykrieger.org/sitemap/quant.html
-www.blifaloo.com/info/lies_eyes.php
-www.apa.org/releases/deception.html
-www.learnbodylanguage.org/body_language_lying.html
-www.idealibrary.com
-www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=25285
-www.abc.net.au/science/features/liars/default.html

Le Cœur siège des sentiments et de la raison

Dieu a dit:
1-"Que ne voyagent-ils sur la terre afin d'avoir des coeurs pour comprendre, et des oreilles pour entendre? Car ce ne sont pas les yeux qui s'aveuglent, mais, ce sont les coeurs dans les poitrines qui s'aveuglent". (Coran22/46).
2-"L'ouïe, la vue et le coeur: sur tout cela, en vérité, on sera interrogé". (Coran17/36).
3-"Dieu a scellé leurs coeurs et leurs oreilles; et un voile épais leur couvre la vue". (Coran2/7).
4-"Nous avons destiné beaucoup de djinns et d'hommes pour l'Enfer. Ils ont des coeurs, mais ne comprennent pas. Ils ont des yeux, mais ne voient pas. Ils ont des oreilles, mais n'entendent pas". (Coran7/179).
5-"Et Dieu l'égare sciemment et scelle son ouïe et son coeur et étend un voile sur sa vue". (Coran45/23).
6-"Est-ce que celui dont Dieu ouvre la poitrine à l'Islam". (Coran39/22)
7-"Ceci afin que Dieu éprouve ce que vous avez dans vos poitrines, et qu'Il purifie ce que vous avez dans vos coeurs. Et Dieu connaît ce qu'il y a dans les coeurs". (Coran3/154).
8-"Que vous cachiez votre parole ou la divulguiez Il connaît bien le contenu des poitrines". (Coran67/13).
9-"Vos coeurs se sont endurcis; ils sont devenus comme des pierres ou même plus durs encore". (Coran2/74).

Le Prophète Mohammed (sas) a parlé du cœur aussi :
-"Sachez donc qu'il y a dans le corps une mâchée. Lorsqu'elle est saine, tout le corps est sain. Et lorsqu'elle est atteinte tout le corps se dégrade ; celle-ci n’est rien d’autre que le cœur".

Les versets coraniques ci-dessus font clairement allusion au fait que le cœur est le siège de la raison, des sentiments, et de la foi. Il est même le gouverneur du corps humain. Dans les 5 premiers versets, le Coran met une relation entre la raison (le cœur), la vue (les yeux), et l'ouïe (l'oreille). Dans les versets (6-7-8) le Coran couple le cœur avec la poitrine, en précisant que le cœur est la cachette des intentions et des secrets. Dans le verset (9) le Coran parle du peuple d'Israël qui s’est égaré après l’Exode: "leurs cœurs se sont durcis comme de la pierre".

On a toujours pensé que le cœur était une simple pompe de sang qui assurait la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins et faisait travailler la circulation sanguine dans l’organisme. Mais récemment les cardiologues ont remarqué certains changements dans le comportement psychique et sentimental chez les malades qui ont subi des greffes cardiaques. Ils ont même découvert un changement dans leurs croyances religieuses. Il faut savoir que la formation du cœur fœtal dans la vie embryonnaire se fait bien avant la formation du cerveau. Pour cette raison, certains cardiologues comme le Dr Schwartz pensent que c'est le cœur qui dirige le cerveau.

Les chirurgiens cardiovasculaires ont remarqué pendant l’opération que le cœur greffé commençait immédiatement à battre sans attendre les ordres du cerveau qui est anesthésié. Des recherches médicales ont été faites par des chercheurs comme le Dr Schwartz qui a participé à l'implantation

d'un cœur appartenant à un enfant décédé. Lorsque l'enfant opéré s'est réveillé, la maman du défunt l'a pris dans ses bras, en disant qu'elle sentait le souffle et les battements du cœur de son fils. Mieux encore, il y a l'histoire d'une fille qui a reçu un cœur d'une autre fille décédée. Après l'opération, la malade greffée commença à se plaindre de chocs au niveau de la poitrine. Il s'est avéré que la défunte était morte d'un accident de voiture, et que les derniers mots qu'elle a prononcés furent : "J'ai mal à la poitrine" ! Ceci prouve que le désordre du cerveau du défunt a été transporté par le cœur greffé sur le cerveau auparavant sain, du malade soigné! Un autre cas s'est produit avec un garçon qui a reçu le cœur d'une fille morte noyée dans une piscine, le garçon a eu une phobie de l'eau.

Le "Washington Post" publia un article sur Peter Houghton, qui avait reçu un cœur artificiel. Ce malade a reconnu qu'il était devenu un être sans sentiments. Et qu'il avait dans la poitrine un objet dur comme la pierre. Ceci est à rapprocher du verset (9) "Leurs cœurs se sont durcis ; ils sont devenus comme de la pierre". Le malade sentait dans sa poitrine un objet dur car le malade était branché à un cœur artificiel. Tout ceci nous amène à une conclusion : c'est que la greffe du cœur a prouvé le transfert des connaissances, des sentiments et des croyances du cœur greffé vers le cerveau du malade récepteur.

Références

-Pearsall P, Schwartz GE, Russek LG, Changes in heart transplant recipients, School of Nursing, University of Hawaii
-Paul Pearsall, the Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy, New York, Books, 1998.
-Dorothy Mandel, Spirit and Matter of the Heart, Grace Millenium, Winter 2001.
-Linda Marks, the Power of the Soul-Centered Relationship, Heart Power Press, 2004.
-Paul Pearsall, Gary E. Schwartz, Linda G. Russek, Organ Transplants and Cellular Memories, Nexus Magazine, April 2005.
-Science of the heart, Institute of Heart Math.
-Does your heart sense your emotional state? www.msnbc.msn.com, Jan. 26, 2006.
-One heart links two men in life and death, http://www.smh.com.au/
-American Heart Association. "Heart Transplantation." 2002. Med Line Plus. 20Nov. 2002.
-Bellecci, Pauline M., MD. "The Heart Remembers." 2002. The Natural Connection.12 Nov.
-Carroll, Robert Todd. "Cellular Memory." 2002. The Skeptics Dictionary. Nov. 12
-Hawthorne, Peter. The Transplanted Heart. Chicago: Rand McNally & Company.1968.
-Institute of Heart Math. "The Intelligent Heart." 1998. 10 Déc. 2002.
-Under the supervision of: Tom Anderson. Knowing By Heart: Cellular Memory in Heart Transplants.
-This website provides some statistics concerning heart transplantation and survival rates.
-Janis, Pam, "Do Cells Remember?" 24 May 1998. USA Weekend.com. 11 Nov.
-Schwartz GER, Russek, LGS. The Living Energy Universe. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing, 1999
-His -Heart Whirs Anew, Washington Post, August 11, 2007.
-Rollin McCraty, The Scientific Role of the Heart in Learning and Performance, Institute of HeartMath, 2003.
-Pert, Candace, Why do we feel the way we feel? The Seer. 3 Dec.

L’immobilité prolongée provoque l’escarre

Dieu a dit:
-"Et tu les aurais cru éveillés, alors qu'ils dorment. Et Nous les tournons sur le côté droit et sur le côté gauche, tandis que leur chien est à l'entrée, pattes étendues. Si tu les avais aperçus, certes tu leur aurais tourné le dos en fuyant; et tu aurais été assurément rempli d'effroi devant eux". (Coran18/18).

Le verset ci-dessus fait référence aux Compagnons de la Grotte, qui demeurèrent endormis pendant trois siècles. De plus, Dieu nous révèle qu'Il tournait leurs corps vers la gauche et vers la droite.

La sagesse de cet acte ne fut découverte que récemment. Les gens qui restent allongés et immobilisés rencontrent des troubles de la circulation. En effet la pression permanente et localisée sur une partie du corps immobilisée pendant longtemps provoque une compression des vaisseaux sanguins, ce qui empêche l'oxygène et les nutriments transportés par le sang d'atteindre la peau. Cette pression s'exerce surtout en regard des proéminences osseuses.

Les tissus mous situés entre le relief osseux et le support sous-jacent sont comprimés, ce qui provoque une chute du débit sanguin et des échanges gazeux dans la microcirculation. La pression d'occlusion capillaire est estimée entre 45 et 50 mmHg. En fait, le risque d'escarre existe lorsque les pressions sont plus de trois fois supérieures. La pression intervient par son intensité mais aussi par sa durée et sa répétition.

La pression n'est pas le seul facteur à intervenir, il y a aussi les frottements qui s'exercent entre deux surfaces se mobilisant l'une sur l'autre, provoquant ainsi l'ouverture initiale de la peau. Tout ceci entraîne la formation de plaies dans le tissu sous-cutané appelées "les escarres". Ces plaies peuvent évoluer vers des infections cutanées qui peuvent entraîner la mort.

Ainsi les escarres se développent en raison de l'occlusion des vaisseaux sanguins (liée à la pression) et des dégâts des parois des artérioles et des capillaires (liés à la pression et aux frottements). Si l'occlusion est prolongée, il se produit une anoxie et des sécrétions de métabolites toxiques. Il est capital que la prévention des escarres soit envisagée rapidement dès qu'un sujet est alité, il faut changer la position des malades et les points d'appui toutes les 4 heures.

Aussi il faut protéger ces points d'appui, grâce à l'utilisation de coussins, et de protecteurs de talons et chevilles afin d'éviter les frottements. Pour cette raison Dieu nous révèle qu'il tournait les corps de ces hommes vers la gauche et vers la droite afin d'éviter la formation des escarres. Ceci est encore l'un des miracles scientifiques du Coran.

Références

-Haalboom JRE, Van Everdingen JJE, Cullum N. Incidence, prevalence, and classification.The decubitus ulcer in clinical practice. Berlin: Springer, 1997
-Torrance C. Pressure sores aetiology, treatment and prevention: Croom Helm, 1983.
Haalboom JRE. Richtlijnen van de European Pressure Ulcer Advisory Panel (EPUAP) voor de behandeling van decubitus. WCS nieuws 2000
-Shea JD. Pressure sores: classification and management. Clin Orthop Rel Res 1975
-David JA, Chapman RG, Chapman EJ, Lockett B. An investigation of the methods in nursing for the care with established pressure sores. Guildford: Nursing Practice Research Unit, 1983.
-Yarkony GM. Pressure ulcers: a review. Arch Phys Med Rehabil 1994

-untinx F, Beckers H, De Keyser G, Flour M, Nissen G, Raskin T et al. Inter-observer variation in the assessment of skin ulceration. J Wound Care 1996

La prière guérit les maladies

Dieu a dit :
1-"Car la Salat demeure, pour les croyants, une prescription, à des temps déterminés". (Coran4/103).
2-"Et votre Seigneur dit: «Appelez-Moi, Je vous répondrai. Ceux qui, par orgueil, se refusent à M'adorer entreront bientôt dans l'Enfer, humiliés»". (Coran40/60).
3-"Et quand le malheur touche l'homme, il fait appel à Nous, couché sur le côté, assis, ou debout. Puis quand Nous le délivrons de son malheur, il s'en va comme s'il ne Nous avait point imploré pour un mal qui l'a touché". (Coran10/12).
4-"Et Job, quand il implora son Seigneur: «Le mal m'a touché. Mais Toi, tu es le plus miséricordieux des miséricordieux» ! Nous l'exauçâmes, enlevâmes le mal qu'il avait". (Coran21/83-84).
5-"Et Zun-Nun (Jonas) quand il partit, irrité. Il pensa que Nous N'allions pas l'éprouver. Puis il fit, dans les ténèbres, l'appel que voici: «Pas de divinité à part Toi! Pureté a Toi! J'ai été vraiment du nombre des injustes». Nous l'exauçâmes et le sauvâmes de son angoisse. Et c'est ainsi que Nous sauvons les croyants". (Coran21/87-88).
6-"Et Zacharie, quand il implora son Seigneur: «Ne me laisse pas seul, Seigneur, alors que Tu es le meilleur des héritiers». Nous l'exauçâmes, lui donnâmes Yahya et guérîmes son épouse . Ils concouraient au bien et Nous invoquaient par amour et par crainte. Et ils étaient humbles devant Nous". (Coran21/89-90).
7-"Noé, en effet, fit appel à Nous qui sommes le Meilleur Répondeur (qui exauce les prières)". (Coran37/75).

Le premier verset nous informe que la prière a des temps déterminés : cinq moments de la journée. Toutefois, une question vient à l'esprit: pourquoi de tels moments? Pourquoi ne pas les répartir en deux ou en trois fois; matin, midi, et soir? Pourquoi exactement cinq moments de la journée? Pour répondre à cette question, il faut savoir que les moments de la prière ont beaucoup d'avantages sur la santé.

En effet, l'homme au cours de la journée vit selon un rythme biologique qui dépend d'une horloge biologique située dans l'hypothalamus, et qui reçoit l'information lumineuse par des voies nerveuses venant de la rétine. Cette horloge contrôle la température centrale du corps et la synthèse des enzymes et des hormones mais aussi le rythme d'éveil et du sommeil. Ainsi, il y a une coïncidence entre les horaires de la prière et les modifications biologiques de l'organisme.

La prière de l'aube

A ce moment, la sécrétion de la mélatonine responsable de la relaxation pour la nuit, commence à diminuer suite à la réception lumineuse. Par contre, la sécrétion du cortisol commence à augmenter. En effet, le cortisol est l'hormone la plus énergétique qui ne se sécrète que le matin, il augmente la tension artérielle et la fréquence cardiaque provoquant ainsi de l'énergie et du stress afin de se préparer au travail.
D'autre part, le système neurologique parasympathique, dominant au cours de la nuit, qui est de nature relaxante, cède la place au système neurologique sympathique qui est activateur de principe, pour dominer pendant la journée, afin de préparer le corps au travail. Mieux encore, cette prière

empêche le sommeil de durer très longtemps, afin d'éviter la précipitation des athéromes dans les vaisseaux sanguins, responsable de l'infarctus de myocarde et de l'artériosclérose. Pour cette raison les cardiologues conseillent à leurs malades de se lever après 5 heures de sommeil permanent pour pouvoir bouger le corps, d'où l'intérêt de la prière de l'aube pour faire bouger le corps, et pour lutter contre le stress.

La prière du midi

A cette période, le corps est déjà fatigué par le travail, la sécrétion de l'adrénaline responsable de l'hyperactivité cardiaque et du stress psychique, augmente et atteint son pic, ce qui favorise les cardiopathies. D'où l'intérêt de la prière du midi pour faire face à la fatigue et au stress.

La prière de l'après-midi

Où la journée de travail tire à sa fin alors que le corps est accablé encore par la lassitude. Pendant cette période, la sécrétion de l'adrénaline connaît son deuxième pic de sécrétion journalière. D'ailleurs, il a été constaté que les patients qui souffrent de maladies cardiaques développent le plus grand nombre de complications à ce moment de la journée. La relaxation corporelle par le biais spirituel qu'assure la prière pourrait mettre le musulman à l'abri de ce genre de complications.

La prière du coucher du Soleil

A l'inverse de l'aube, c'est l'heure de transition de la lumière à l'obscurité. La mélatonine reprend sa sécrétion et engendre une sensation de sommeil et de relaxation, alors que la sécrétion du cortisol commence à diminuer.

La prière du soir

Elle correspond au passage de l'activité au repos. La fréquence cardiaque et la température du corps diminuent pour préparer l'organisme à se relaxer pendant le sommeil. Le système nerveux parasympathique reprend sa domination pour ralentir toutes les activités de l'organisme. Il pourrait être la raison pour laquelle le Prophète (sas) avait recommandé de la faire assez tard dans la nuit et ainsi aller au lit immédiatement après. Ainsi il y a une concordance entre les périodes des 5 prières, et les modifications biologiques de l'organisme.

Dans le deuxième verset, Dieu attire notre attention sur la signification de la prière (appeler, et rechercher de l'aide), car la prière représente l'action d'une personne qui se tourne sincèrement vers Dieu, et recherche de l'aide de Sa part, le Tout-Puissant, le Compatissant et le Miséricordieux. Dieu a dit :

"Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi, alors Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils répondent à Mon appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés".

Les versets (3 à 7) font allusion au fait que la prière favorise la guérison de plusieurs maladies qu'elles soient somatiques, organiques, psychologiques ou neurologiques. C'est un exercice physique excellent durant lequel les articulations, les muscles et la circulation sanguine s'activent et stimulent

tous les autres appareils dans l'organisme. Des milliers de maladies pour lesquelles les traitements médicaux, chirurgicaux et psychologiques étaient inefficaces, ont trouvé remède par les miracles de la prière. La maladie est l'une des situations dans laquelle une personne ressent le plus cette dépendance qui la rapproche de Dieu.

D'un autre côté, les gens qui ne croient pas imaginent que la route vers la guérison doit passer par les médecins, les médicaments et la technologie médicale moderne. Ils ne réfléchissent jamais sur le fait que c'est Dieu qui facilite le fonctionnement de leur système physique et psychique. Mais le malade doit prendre toutes les mesures requises conformément à ces causes. Toute chose dans ce monde a lieu d'après des causes.

Ainsi une personne malade doit visiter le médecin expert, et prendre les médicaments qui lui seront bénéfiques, parce que Dieu a établi un lien entre tout ce qui se passe dans ce monde pour des raisons spécifiques, et ce n'est que par la suite, après avoir pris tous les traitements nécessaires, qu'il doit patienter et prier Dieu avec humiliation et soumission et patience, afin de recevoir les bons résultats provenant de Dieu, en sachant que Dieu seul fait tout.

L'effet positif de la foi et de la prière sur le malade et la façon dont celles-ci accélèrent le traitement est un fait qui a attiré l'attention et la recommandation des médecins. Le Dr Alexis Karel, qui a reçu le prix Nobel de médecine, dit dans son livre "l'Humain, cet inconnu": «Il se peut que de nos jours, la prière soit la plus grande énergie potentielle qui produit de l'activité. En tant que médecin, j'ai eu beaucoup de patients auxquels les médicaments n'ont pu porter remède, signe d'impuissance et d'incapacité de la part de la médecine. Tandis que la prière les a guéri de leurs maladies».

Le magazine "Newsweek" a rapporté que la foi en Dieu a remonté le moral des gens et les a aidés à se rétablir plus facilement, et que les personnes religieuses guérissent plus facilement et plus rapidement. Selon une étude du "Newsweek": «72% des Américains disent qu'ils croient que la prière facilite la guérison». Les recherches au Royaume-Uni et aux Etats-Unis ont conclu que la prière réduit les symptômes des patients et accélère la guérison.

D'après les recherches de l'université du Michigan, la dépression et le stress se présentent en moindre importance chez les pieux. Selon les résultats de l'université Rush à Chicago, le taux de mortalité prématuré parmi les personnes qui prient régulièrement est d'environ 25% de moins que ceux qui sont sans convictions religieuses.

Une autre étude conduite sur 750 personnes qui ont été soumises à l'angiocardiographie a prouvé scientifiquement le pouvoir curatif de la prière. Il a été établi que le taux de mortalité parmi les patients du cœur qui priaient a diminué de 30% au cours d'une année à la suite de leur opération.

Dans l'acte de la prière, chaque muscle dans le corps se donne du mouvement. La prière est un exercice physique ayant des bénéfices énormes. En effet, le corps humain se forme, entre autres, d'os, d'articulations, de muscles, d'artères, de veines et de nerfs. Toutes ces composantes ont besoin de se lubrifier quotidiennement, car le repos total et le sommeil leur causent du relâchement. Les

musulmans tirent des bienfaits thérapeutiques et spirituels des cinq prières quotidiennes.

En effet, la prière est une gymnastique harmonieuse qui passe par la position débout, l'inclination, la prosternation et la position assise. Il a été constaté que les cinq prières quotidiennes produisent les mêmes changements physiologiques que ceux produits par une marche à pieds à une vitesse de 5 km/heure.

La prière protège contre les maladies coronnariennes, augmente le bon cholestérol, diminue légèrement la pression sanguine, élargit la lumière des artères coronnaires, protège contre les thromboses profondes des veines, augmente la circulation du sang au niveau des alvéoles pulmonaires ce qui favorise les échanges d'oxygène, améliore la stabilité et la lubrification des articulations, maintient la flexibilité, réduit les risques de déchirures ligamentaires, réduit l'anxiété et la déprime, et améliore la mémoire chez les personnes âgées surtout par la répétition des versets du Coran, provoque la sécrétion d'adrénaline et de nor-adrénaline, qui augmentent le rythme cardiaque, augmente la sécrétion d'hormone de croissance, favorisant ainsi la formation du collagène qui empêche l'apparition des rides de la peau et retarde le processus de vieillissement.

Une étude a été effectuée par le Dr. Newberge de l'université de Pennsylvanie aux USA, sur un groupe de croyants qui appartiennent à différents cultes, mais qui ont la foi en Dieu et accomplissent leur prière. L'étude repose sur l'utilisation des rayons scintigraphies qui laissent voir la perfusion sanguine dans les régions cérébrales.

Dr Newberge a remarqué que durant la prière et la méditation, le flux sanguin cérébral s'accentue dans la région frontale et diminue dans la région pariétale, responsable de l'orientation spatio-temporelle. Cette expérience a montré une stabilité du fonctionnement du cerveau lors de la prière des croyants qui ne récitent jamais des versets coraniques pendant leur prière.

Alors que dire de ceux priant pour Dieu tout en méditant et lisant le Coran ! On en déduit que durant la prière et la méditation, une force spirituelle semble nous emporter loin de nous-mêmes pour jouir d'un pressentiment de grandeur spirituelle.

Sur le plan psychologique, les bienfaits de la prière sont énormes. En priant, le musulman est convaincu que l'homme ne lutte pas seul dans cette vie, car il y a un Créateur, Dieu le Clairvoyant, le Juste et le plus Savant. S'il est victime de l'injustice de quelqu'un, il s'en remet à Dieu, l'Audient, qui lui fera justice. Le Dr Rose H, de l'hôpital de Boston a dit que le traitement de l'angoisse et de l'anxiété, est de se confier à quelqu'un de confiance.

Autrement dit, en parlant de ses ennuis, le malade finit par libérer ses inquiétudes. Ce sentiment

enveloppe la vie de l'être humain dans un climat de sérénité psychique, l'aidant à vivre en bonne santé physique, avec un bien être mental.

Sur le plan somatique les bienfaits de la prière sont aussi énormes. En effet la prosternation pendant la prière favorise la guérison de plusieurs maladies: elle diminue la pression électrostatique sur le cerveau. En effet la position de la prosternation met l'homme en contact direct avec la terre ce qui provoque l'absorption de ces charges par le sol.

La prosternation prévient les troubles psychologiques et la schizophrénie, favorise la baisse de la tension sanguines, aide à l'épuration des sinus nasaux par l'évacuation de leurs sécrétions, augmente la perfusion sanguine cérébrale, prévient la survenue des hémorroïdes des thromboses veineuses, et des varices.

Références

-Results of the first multicenter trial of intercessory prayer, healing touch in heart patients." Duke University. July 14. 2005.
http://annals.highwire.org/cgi/reprint/132/11/903.pdf
-Gaudia, Gil. "About intercessory prayer: The scientific study of miracles." Medscape. March 20, 2007.
-How cells work, www.howstuffworks.com
-How DNA Evidence Works, www.howstuffworks.com
-Joseph Takhashi, Molecular and Genetic Analysis of the Mammalian Circadian Clock System. In the Lab April 19, 2002
-What is the function of the various brainwaves?, www.sciam.com, December 22, 1997.
-William -Textbook of Endocrinology. 1985-7th edition Sunders
-van Esseveldt KE, Lehman MN, Boer GJ.The suprachiasmatic nucleus and the circadian time-keeping system revisited.Brain Res Brain ResRev.2000Aug;33(1):3477.
-Ricki Lewis- A Survey Of Clock Genes- The Scientist, Vol: 9, #24, pg.14, December 11/1995.
-Prayer does not heal the sick, study finds, -http://www.timesonline.co.uk/tol/news/world/us_and_americas/article1072638. -
-Karima Burns, MH, ND- Studies Show Fajr Prayer is Healthy
-Louis J. Ptacek, M.D( ).: First Human Circadian Rhythm Gene Identified- journal Science January 12, 2001.
-Arthur Balaskas-John Stirk Soft Exercise
-Astin, John A. Ph.D., et al. "The efficacy of 'distant healing': A systematic review of randomized trials." Annals of Internal Medicine. June 6, 2000.
-Arther C.Guyton-Textbook of Medical Physiology-7th edition Sanders
-Areas of the brain activated during meditation, Washington Post, June 17, 2001.
-Brain Imaging Study of TM, RADIOLOGY TODAY, August 4, 200
-Brain Scans Reveal Why Meditation Works, www.livescience.com, 29 June 2007.
-Can prayer heal people?, http://health.howstuffworks.com/prayer-healing.htm
-Can Brain Scans See Depression? The New York Times Company, October 18, 2005.
-Dusek, Jeffrey A. Ph.D. "Study of the therapeutic effects of intercessory prayer (STEP) Study design and research methods."
-Martin Moore-Ede, M.D., Ph.D. Circadian Rhythms and Your Biological Clock. 12/2002.
-Michael Rosbash, Ph.D.Investigator,Brandeis University Molecular Genetics of RNA Processing and Behavior. In the Lab September 24, 2002.
-Michael W. Young, (Rockefeller University in New York, and director of the NSF Science and Technology Center for Biological Timing at Rockefeller): "Light
-Meditation found to increase brain size, www.physorg.com, January 27, 2006.
-Mark Caldwell The clock in the cell. (Biologists believe they have found the mechanism that regulates a cell's cyclical responses)(Brief Article) In the Lab Issue: Oct 1998.
-Moore RY.Circadian rhythms: basic neurobiology and clinical applications.Annu Rev Med. 1997;48:253-66.-
-Ned Herrmann, the Creative Brain.
-www.adnantarsha.com
-www.medscape.com/viewarticle/552742_1
-health.howstuffworks.com/prayer-healing.htm
-annals.highwire.org/cgi/reprint/132/11/903.pdf
-www.mjain.net/spirituality/STEPpdf.pdf
-www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2006/03/23/AR2006032302177.html

L'ostéoporose chez la personne âgée

Dieu a dit:
-"Et [Zacharie] dit: «Ô mon Seigneur , mes os sont affaiblis et ma tête s'est enflammée de cheveux blancs. [Cependant], je n'ai jamais été malheureux [déçu] en te priant»". (Coran19/4).
-"Et [Zacharie dit]: «Ô mon Seigneur, comment aurai-je un fils, quand ma femme est stérile et que je suis très avancé en vieillesse?»". (Coran19/8).
"Quand nous serons ossements pourris?".(Coran79/11).

Dans les versets 1 et 2, Dieu nous rapporte, dans le Coran, ce que le Prophète Zacharie a dit quand il est devenu très vieux et a souhaité avoir un enfant. Le premier verset indique l'existence d'une faiblesse au niveau des os "mes os sont affaiblis", alors que le deuxième verset indique l'existence d'une relation entre le vieillissement et l'affaiblissement des os "je suis très avancé en vieillesse".

Dans le troisième verset, le terme "pourris" est la traduction française du terme arabe "nakhira" qui veut dire non seulement pourri mais aussi troué, ce que les médecins appellent pores ou espaces de l'os spongieux des sujets âgés. L'ensemble des trois termes "os affaiblis - vieillesse - pourris" font allusion à une maladie osseuse touchant le squelette, ce que les médecins appellent "ostéoporose", qui est caractérisée par une diminution anormale de la masse osseuse et accompagnée d'une altération de l'architecture du tissu osseux susceptible d'entraîner un risque de fracture osseuse.

Comme tout tissu vivant, l'os se renouvelle en permanence. Deux types de cellules interviennent dans le processus de formation et de destruction de l'os : les ostéoblastes (construisant l'os) et les ostéoclastes (détruisant l'os). Normalement, l'activité des ostéoblastes et celle des ostéoclastes s'équilibrent, mais en cas d'ostéoporose, les secondes l'emportent sur les premières.

Suivant le stade de gravité de l'ostéoporose, on peut voir apparaître : une simple déminéralisation osseuse se traduisant à la radiographie par un éclaircissement des os, des fractures au niveau des vertèbres, du poignet, et du col fémoral, des déformations osseuses, et des douleurs de type lombalgie. Bien que la perte osseuse au cours du vieillissement soit un phénomène tout à fait normal, elle ne doit pas arriver à l'ostéoporose, où la force des os diminue de telle sorte que les fractures deviennent spontanées.

Le risque pour qu'un homme devienne ostéoporotique dépend du pic de la masse osseuse formée au cours de croissance, mais puisque cette masse osseuse diminue avec l'âge, le risque d'avoir une ostéoporose augmente beaucoup chez les sujets âgés. Selon les statistiques, l'ostéoporose peut survenir à l'âge de 80 ans, elle atteint un homme sur cinq et une femme sur trois, d'où l'utilisation du terme "vieillesse" dans le verset.

A l'état normal, l'os ressemble à une éponge contenant de petits pores. En cas d'ostéoporose, les petits pores deviennent moins nombreux et augmentent de taille, d'où l'utilisation du terme "pourris" dans le verset. Ainsi, chez les sujets âgés, plusieurs facteurs interviennent dans la formation de l'ostéoporose: les cellules osseuses vieillissent et entraînent une diminution de la production de

collagène et du renouvellement osseux.

D’autre part, la diminution de la formation de la vitamine D au niveau de la peau provoque la diminution de la quantité du calcium absorbée et favorise l'ostéopénie par hypersécrétion antéhypophysaire engendrant un excès de résorption ostéoclastique. Tout ceci entraîne une fragilité osseuse, où la force de os diminue de telle sorte que les fractures deviennent spontanées, d’où l’utilisation du terme "os affaiblis" dans le verset. Aux Etats Unis, les statistiques montrent que 25 millions de personnes sont touchées par l'ostéoporose avec 1,3 millions de fractures chaque année, causées par l'ostéoporose.

Références

-www.emedicine.com.osteoporosis. Author: Ali Nawaz Khan, MBBS, November 2004.
-Sehha.com.osteoporosis
-Bilezikian JP. Osteoporosis in men. J Clin Endocrinol Metab 1999
-Seeman E. Osteoporosis in men. Osteoporos Int 1999
-Orwoll ES. Osteoporosis in men. Endocrinol Metab Clin North Am 1998
-Amin S, Felson DT. Osteoporosis in men. Rheum Dis Clin North Am 2001

Le Coran guérit les maladies

Dieu a dit:
-"Nous faisons descendre du Coran, ce qui est une guérison et une miséricorde pour les croyants cependant. Cependant, cela ne fait qu'accroître la perdition des injustes". (Coran17/82).
-"Dis: pour ceux qui croient, il (le Coran) est une guidée et une guérison". (Coran41/44).
-"Ô gens! Une exhortation vous est venue, de votre Seigneur, une guérison de ce qui est dans les poitrines, un guide et une miséricorde pour les croyants". (Coran 10/57).

Le verset coranique ci-dessus fait allusion au fait que le Coran est capable de guérir les maladies. Il a été prouvé récemment que la musique a une influence sur la personne. Le neurologue Irvine Joseph affirme que la musique active le cerveau, et améliore le système immunitaire de l'organisme, donc cela veut dire qu'elle est capable de soigner des maladies par la simple écoute de la musique douce. Mais la musique est une combinaison de vibrations sonores incompréhensibles.

Alors, quelle est la différence entre la musique et le Coran ? Le son du Coran est à la fois rythme, termes et significations. Ce qui fait qu'une bonne récitation du Coran influence forcément les cellules du cerveau. Des expériences faites par des chercheurs scientifiques ont démontré que les cellules d'immunité sont influencées par certains mots. Voici une photo d'une cellule sanguine modifié sous l'influence du son :

Le Docteur Masaru Emoto, chercheur Japonais de l'université de Yokohama et auteur d'un ouvrage "Messages en provenance de l'eau" a pu démontrer que l'eau est influencée par les paroles. Cette démonstration a été réalisée à l'aide d'un microscope puissant et d'un appareil photographique à grande vitesse pour pouvoir capter l'image des cristaux d'eau au fur et à mesure de leur formation.

Le Docteur Masaru Emoto affirme que lorsque l'eau a été exposée à des paroles aimables, les cristaux générés se transforment en formes complexes bien structurées, brillantes et colorées. Au contraire quand l'eau a été exposée à des paroles agressives, les cristaux générés se transforment en formes déstructurées et incomplètes avec des couleurs sombres. Le Docteur Masaru Emoto a exposé l'eau à la lecture du premier verset du coran "Alfatiha", il a remarqué que les cristaux d'eau se transformaient en formes bien structurées, brillantes et colorées .

Tout ceci veut dire que chaque verset du Coran contient une information phonique capable de stimuler le système de défense de l'organisme et pouvant ainsi aider le malade à la guérison de sa maladie. En effet, les versets du Coran sont capables d'augmenter l'énergie intrinsèque des cellules pour rétablir les informations justes dans les cellules atteintes. Cette information est transférée à la cellule du corps par l'intermédiaire de l'eau.

L'eau a des pouvoirs curatifs, cette capacité extraordinaire a été évoquée dans le verset :

"Et du ciel Il fit descendre de l'eau sur vous afin de vous en purifier, d'écarter de vous la souillure du Diable, de renforcer les coeurs ..". (Coran8/11).

"La Roqia" consiste à boire de l'eau près de laquelle on a récité des versets coraniques qui ont un effet bénéfique sur le malade, afin de guérir la maladie. Parmi les versets les plus importants: (Coran1). (Coran112). (Coran2/255). (Coran2/285-286). (Coran10/57).

Il faut savoir que toute chose dans l'Univers est influencée par la parole de Dieu. Ce verset nous informe à propos de l'influence du Coran sur les montagnes :

"Si Nous avions fait descendre ce Coran sur une montage, tu l'aurais vu s'humilier et se fendre par crainte de Dieu. Et ces paraboles Nous les Nous les citons aux gens afin qu'ils réfléchissent". (Coran59/21).

Les versets lus par le croyant ont une grande influence curative à cause des vibrations sonores particulières. Celui qui s'est habitué à réciter le Coran et à réfléchir à son sens, verra sa voix changer par rapport à celle du non croyant qui ne s'est pas imprégné des paroles de Dieu. Donc être imprégné de la parole de Dieu est nécessaire pour le soin et la guérison.

Il est important de signaler que la guérison par le Coran n'est pas une guérison rapide, car le Coran n'est pas un médicament à la portée de tout le monde! Ce type de soin, pour qu'il soit efficace, exige que l'on tienne compte des instructions du Coran et que l'on se conforme aux ordres de Dieu quant aux obligations et aux interdits.

Le soin par les médicaments chimiques, fait partie du soin par le Coran, car notre Prophète (sas) nous a ordonné de nous soigner et de chercher le médicament nécessaire. Il a dit:

«Dieu a créé pour chaque maladie un remède soignez-vous et n'ayez pas recours à l'interdit».

Références

-Mini Thése "Water, Spirituality and Emotions",de Doumandji Samah, Turin ,2008
-Water memory,http://en.wikipedia.org/wiki/Water_memory
-Miraculous Messages from Water http://www.life-enthusiast.com/twilight/research_emoto.htm
-David J. Aidley, the Physiology of Excitable Cells, Cambridge University Press, 1988.
-Les Fehmi, Jim Robbins, Mastering Our Brain's Electrical Rhythm, Cerebrum, 3(3) 2001.
-Mike Adams, Vibrational Medicine, NewsTarget Network, July 14, 2004.
-Tomatis Alfred, the Conscious Ear, Station Hill Press, New York, 1991.
-Keys Laurel Elizabeth, Toning the Creative Power of the Voice Co. California, 1973.
-Power of Sound, www.bbc.co.uk, 20 November 2003.
-Davis Dorinnem Sound Bodies through Sound Therapy, Kalco Publishing 2004.
-Musicians have more grey matter, www.bbc.co.uk, 17 June 2002.
-Simon Heather, the Healing Power of Sound, www.positivehealth.com.
-Carnegie Mellon, Scientists Show How Brain
-Paul Glees, The Human Brain , Cambridge University Press, 1988.=
-Jenny Hans, Cymatics, Basilius Presse AG, Basel, 1974.
-Maman Fabien, The Role of Music in the Twenty-First Century, Tama-Do Press, California, 1997.
-Emoto Masaru. The Message from Water, HADO Kyoikusha. Tokyo, 1999.-
-International Sound Healing Conference, November 10 -14, 2006.
-DNA Code Breaker Tested Theory On Jane Austen Text, www.medicalnewstoday.com, 27 Nov 2006
-Common Cancer Treatments Toxic to Healthy Brain Cells, University of Rochester, November
-University of Michigan researchers publish new findings on the brain's response to costly mistakes, April 12, 2006
-Brain Scans as Lie Detectors: Ready for Court Use?, Malcolm Ritter, www.livescience.com, 29 January 2006.
-Brain cells tune in to music, www.nature.com-
-Neural oscillations,www.en.wikipedia.org
-Revolutionary nanotechnology illuminates brain cells at work, www.nanotechwire.com, 6/1/2005-
-Joel Schwarz, How little gray cells process sound they're really a series of computers,University of Washington,Nov.21,1997

-Beautiful music cures brain diseases and improves blood circulation, www.english.pravda.ru, 27.02.2006

Pas de bonheur sans l'évocation de Dieu

Dieu a dit:
-"N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquillisent les coeurs?". (Coran13/28).
-"Quiconque, mâle ou femelle, fait une bonne oeuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie. Et Nous les récompenserons, certes, en fonction des meilleures de leurs actions". (Coran16/97).
-"Et quiconque se détourne de Mon Rappel, mènera certes, une vie pleine de gêne". (Coran20/124).
-"Si bien que, toute vaste qu'elle fût, la terre leur paraissait exiguë; ils se sentaient à l'étroit, dans leur propre personne et ils pensaient qu'il n'y avait d'autre refuge de Dieu qu'auprès de Lui". (Coran9/118).
-"Et quand le malheur touche l'homme, il fait appel à Nous, couché sur le côté, assis, ou debout. Puis quand Nous le délivrons de son malheur, il s'en va comme s'il ne Nous avait point imploré pour un mal qui l'a touché. C'est ainsi que furent embellies aux outranciers leurs actions". (Coran10/12).

Les gens ont emprunté divers chemins pour tenter de trouver le bonheur : certains ont cru le trouver dans l'argent, dans les drogues, dans la musique ou la méditation, tandis que d'autres l'ont cherché dans leur carrière professionnelle ou à travers leurs enfants, etc...

De nos jours, on nous a amenés à croire que la technologie moderne peut nous apporter un confort physique à travers lequel la paix intérieure est possible. Mais ce raisonnement ne tient pas la route, puisqu'aux États-Unis, considérée comme la nation la plus industrialisée du monde, il y a 20 millions de personnes qui souffrent chaque année de dépression nerveuse.

Cela peut expliquer pourquoi certaines personnes se suicident alors qu'elles jouissent du confort matériel que peut acheter l'argent. Par exemple, la fille de monsieur Jacques Onassis, le plus grand milliardaire du monde, s'est suicidée suite à une dépression nerveuse aigue. Au contraire, Cat Stevens, un chanteur très populaire, était toujours déprimé avant sa conversion à l'Islam, bien qu'il gagne plus de 250000 $ par soirée. Mais après sa conversion à l'Islam, il a trouvé le véritable bonheur et la paix intérieure qu'il n'avait pu trouver dans la réussite matérielle.

Il ne faut pas confondre les plaisirs de la vie avec le vrai bonheur, nous tirons un plaisir de nombreuses choses, que ce soit de l'argent, des relations sexuelles ou d'autres activités. Tous ces plaisirs ne durent pas très longtemps : par contre, le vrai Bonheur est un sentiment de stabilité psychique capable de nous faire surmonter les difficultés qui se présentent à nous, au cours de notre vie. Dieu dit dans le Coran:

-"Nous avons, certes, créé l'homme pour une vie de lutte". (Coran90/4).
-"Très certainement, Nous vous éprouverons par un peu de peur, de faim et de diminution de biens, de personnes et de fruits. Et fais la bonne annonce aux endurants". (Coran2/155).

Donc pour surmonter les difficultés de la vie, (problèmes financiers, familiaux, professionnels, de santé, etc...), l'homme a besoin de patience, qui ne peut se manifester que s'il possède une véritable

paix intérieure. Les problèmes de la vie sont des choses que Dieu nous a destinées et qui échappent totalement à notre contrôle. C'est le cas d'une personne qui naît pauvre dans un monde qui favorise les riches ou qui naît avec une incapacité physique (handicap). Nous n'avons pas choisi notre famille ni notre pays dans lequel nous sommes nés, nous n'avons pas choisi notre corps, ni notre maladie, nous n'avons pas participé à toutes ces décisions. Pour cela, nous devons avoir de la patience et comprendre que ce qui nous arrive malgré nous, Dieu y a mis quelque chose de bien, que nous arrivions ou non à en saisir l'aspect positif. Nous devons donc l'accepter. Dieu dit dans le Coran:

"Or, il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle vous est un bien. Et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle vous est mauvaise. C'est Dieu qui sait, alors que vous ne savez pas". (Coran2/216).

Ainsi, la paix intérieure ne peut être atteinte que si nous arrivons à accepter avec patience ces obstacles qui échappent à notre contrôle et à reconnaître qu'ils font partie du destin que Dieu a décidé pour nous. Telle est la nature véritable de l'être humain. La personne qui devient athée sans que personne ne lui ait parlé d'athéisme, le devient souvent suite à une tragédie qu'elle n'est pas parvenue à expliquer. C'est le cas de la mort d'une personne aimée de tous, d'un enfant, d'une mère, ou d'un père. Alors la personne se pose la question: pourquoi son enfant est-il mort, et pas celui d'un autre? C'est suite à ce genre de tragédies que la personne commence à penser que Dieu ne peut exister, car Il ne permettrait pas que de telles choses se produisent.

Telle est la nature de nos vies. Certaines choses arrivent, qui nous apparaissent comme négatives, et nous les voyons comme des obstacles à notre paix intérieure, parce que nous ne les comprenons pas ou ne saisissons pas la raison pour laquelle elles nous sont arrivées à nous. Mais nous devons apprendre à les accepter, car ces choses viennent de Dieu et nous devons croire qu'au bout du compte, il y a du bon en elles, que nous soyons en mesure de le voir ou non.

Pour faire disparaître les problèmes de la vie, nous devons surtout nous concentrer sur les changements que nous pouvons apporter en nous-mêmes, car Dieu dit dans le Coran:
"En vérité, Dieu ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les [individus qui le composent] ne modifient pas ce que est en eux-mêmes". (Coran13/11).

Donc sans changements, il n'y a aucun espoir de surmonter les problèmes de la vie. Parmi ces changements, il faut apprendre à développer notre patience. Un homme vint voir le Prophète (sas) et lui demanda ce qu'il devait faire pour pouvoir entrer au Paradis. Le Prophète (sas) lui répondit :

"Ne te mets pas en colère". (Bokhari).

Donc, modifier son comportement et améliorer son caractère pour éviter la colère sont des choses possibles. Cela signifie que même si certains individus semblent nés plus patients que d'autres, il n'est pas impossible de développer la patience. Le Prophète (sas) a dit :

"Quiconque désire vraiment devenir patient, Dieu lui donnera de la patience". (Bokhari).

Au début du 20ème siècle les psychiatres ont conseillé aux gens de ne pas réprimer leur colère, mais de l'exprimer, en pensant que retenir tout à l'intérieur fait courir un risque d'exploser. Or il a été découvert récemment que lorsque les gens expriment leur colère, de petits vaisseaux sanguins éclatent dans leur cerveau, à cause de la pression, ce qui conduit à des infarctus du myocarde ou à des accidents vasculaires cérébraux, qui peuvent être dangereux, et même fatals. Ainsi, il vaut mieux toujours se montrer patient devant les gens, afin de développer la patience progressivement. Cette image extérieure de patience finira par se refléter intérieurement et nous finirons par devenir patients.

Parmi les autres changements que nous devons apporter en nous-mêmes, il faut apprendre à regarder ceux qui sont plus pauvres que nous, et non pas regarder ceux qui sont plus riches, car il y a toujours plus malheureux que nous. Nous serons ainsi plus reconnaissants envers Dieu pour les bienfaits dont Il nous comble. C'est donc de cette façon que nous devons aborder notre situation matérielle en cette vie. Le Prophète (sas) a dit :

"Ne regardez pas ceux au-dessus de vous, qui sont plus riches que vous; regardez plutôt ceux qui sont au-dessous de vous, ceux qui sont plus pauvres que vous".

Par conséquent, si nous considérons l'acquisition des biens comme un but en soi, nous ne serons jamais satisfaits de notre situation matérielle, car plus une personne possède de biens, plus elle en veut. Le Prophète (sas) le confirme dans son hadith :

"Si vous donnez au fils d'Adam une vallée remplie d'or, il en voudra une deuxième". (Mouslim).

Nous devons garder à l'esprit que nul n'obtiendra de ce monde plus que ce que Dieu a déjà écrit pour lui, même si elle déploie des trésors d'énergie et d'imagination. Lorsque Dieu enrichit le cœur d'une personne, les choses de ce monde viennent à elle en toute soumission et en toute humilité. Une telle personne n'aura pas à courir après ces choses, pas plus qu'elle n'en aura envie. Le Prophète (sas) a dit:

"Quiconque fait de l'au-delà son objectif ultime, Dieu lui facilite ses affaires, lui accorde la richesse du cœur, et les choses de ce monde viendront à lui en toute soumission". (Bin Maja).
C'est donc par l'évocation de Dieu, que le cœur trouve la tranquillité. C'est en vivant sa vie avec Dieu à l'esprit, qu'on peut atteindre la paix intérieure et le bonheur. Dieu dit:

"Certes, c'est Moi Dieu: point de divinité que Moi. Adore-Moi donc et accomplis la Salat pour le souvenir de Moi". (Coran20/14).

Toute personne sincère dotée d'intelligence et de conscience devrait organiser sa vie selon les enseignements moraux du Coran car ceci apporte le vrai bonheur. Dieu a dit:

"Par ceci (le Coran), Dieu guide aux chemins du salut ceux qui cherchent Son agrément. Et Il les fait

sortir des ténèbres à la lumière par Sa grâce. Et Il les guide vers un chemin droit". (Coran5/16).

En revanche il y a des gens qui vivent loin de la moralité religieuse, ne pensent jamais à Dieu, et ne se posent pas de questions: qui a créé la vie sur terre? Et pourquoi nous sommes venus au monde? Le vrai croyant est toujours conscient de l'existence de Dieu. Il sait pourquoi Dieu l'a créé, et ce qu'il attend de lui. Son unique but dans la vie est de gagner la satisfaction de Dieu. Dieu a dit:

"Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent". (Coran5/56).

L'amour de Dieu est un sentiment profond qui se compose à la fois de soumission, de confiance, de respect et d'admiration. Une personne qui aime Dieu, va appliquer strictement Ses commandements, et éviter Ses interdits. L'homme doit savoir que Dieu destine assurément le bien dans tout ce qui peut arriver. En effet, une personne peut être condamnée par une maladie, un accident, des injustices et perte de fortune. L'homme doit savoir que tout est sous le contrôle permanent de Dieu. Dans ce cas, Il remercie Dieu quelles que soient ses conditions de vie.

Dieu révèle dans le Coran qu'Il acceptera le repentir des hommes mais pas à l'heure de leur mort, même si chacun a l'occasion de se repentir de ses péchés jusqu'à la fin de sa vie. Dieu n'a fixé aucune limite quant à la possibilité de demander le pardon. Une personne peut avoir commis le pire des crimes ou encore avoir eu une attitude irréligieuse. Malgré tout cela, si la personne se repent sincèrement, Dieu révèle qu'Il peut accepter le repentir de cette personne par Sa seule volonté.

Généralement, les hommes ne prient Dieu que dans les moments difficiles: lors d'une maladie, d'un problème ou d'une catastrophe dans leur vie. Celles qui cherchent refuge auprès de Dieu dans ce moment-là changent aussitôt que leur situation est réglée et dès qu'elles seront secourues et libérées de leurs soucis. Cette manière hypocrite de se comporter est citée dans le Coran :

"Quand une vague les recouvre comme des ombres, ils invoquent Dieu, vouant leur Culte exclusivement à Lui; et lorsqu'Il les sauve, en les ramenant vers la terre ferme, certains d'entre eux deviennent réticents; mais, seul le grand traître et le grand ingrat renient Nos signes". (Coran31/32).

Pour avoir le vrai Bonheur, il faut être en harmonie avec la conscience, or celle-ci est sous le contrôle de Dieu. Ainsi il est impossible pour une personne mécréante d'être heureuse. Dieu a révélé que l'homme ne peut atteindre le vrai Bonheur que par la voie de la foi :

"Ceux qui ont cru, et dont les coeurs se tranquillisent à l'évocation de Dieu. N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquillisent les coeurs?". (Coran13/28).

Le monde est un lieu temporaire créé par Dieu pour mettre à l'épreuve l'être humain. La vraie vie, c'est celle après la mort. En conséquence, tout ce qui séduit les hommes et les préoccupe durant cette vie éphémère n'est que provisoire et "plaisir illusoire". Les objets de valeur, le capital, les biens, les épouses riches et belles, les enfants, la bonne santé et les belles maisons, toutes ces valeurs éphémères enchaînent les hommes à ce bas monde. Dieu met en garde les hommes contre cette déception, leur rappelant que la vraie belle demeure est auprès de Dieu.

Etre satisfait de la vie dans ce bas monde signifie négliger totalement la vie dans l'au-delà, et ne vivre que pour ce monde. De telles personnes préfèrent la vie ici-bas qui ne dure que 60 ou 70 ans au plus, à la vie éternelle de l'au-delà. Elles oublient que la vie au paradis est absolue et infinie. La vie dans ce monde leur paraissant si proche et celle de l'au-delà si lointaine, leur désir est avant tout de profiter de ce monde. Leur plus grave erreur est de ne pas préparer leur vie pour l'au-delà. Dieu dit :

"Ceux qui n'espèrent pas Notre rencontre, qui sont satisfaits de la vie présente et s'y sentent en sécurité, et ceux qui sont inattentifs à Nos signes [ou versets], leur refuge sera le Feu, pour ce qu'ils acquéraient". (Coran 10/7-8).

Que l'homme ne soit pas sanctionné sur le champ pour ses erreurs ne devrait en aucune façon être une incitation à la négligence. Dieu donne aux hommes un temps fixé et les éprouve ainsi pour connaître leurs manières d'agir. Il promet la vie éternelle à ceux qui font le bien et le châtiment de l'enfer à ceux qui commettent le mal.

Aussi, un homme qui n'est pas immédiatement sanctionné pour le mal qu'il a commis ne devrait pas se méprendre. Bien au contraire, il devrait immédiatement réaliser qu'on lui a donné un délai pour se repentir. Une personne raisonnable doit saisir chaque occasion pour se repentir de ses erreurs, les corriger et s'efforcer de ne plus les reproduire. Dieu affirme dans le Coran que le meilleur objectif de l'homme est l'au-delà.

"La présente vie n'est que jeu et amusement. La demeure dans l'au-delà sera meilleure pour ceux qui sont pieux. Eh bien, ne comprenez-vous pas?". (Coran6/32).

Les faiblesses telles que la maladie, l'incapacité, et la pauvreté sont des facteurs inhérents à la nature humaine, volontairement créés par Dieu, pour nous faire prendre conscience du caractère éphémère de la vie ici-bas.

Ces faiblesses sont en fait des bénédictions que Dieu accorde à Ses serviteurs. C'est pourquoi, on ne devrait jamais perdre de vue ce fait essentiel, et prendre pour confident Dieu, car dans le destin que

Dieu a prescrit à l'homme il y a un bien infini et une grande sagesse que l'on ne peut pas percevoir. Etre insatisfait de sa condition, se plaindre de son indigence, de son physique ingrat ou encore de la maladie dont on souffre, n'est pas compatible avec la morale du Coran. Face à la maladie, l'homme devra accepter le sort que Dieu lui a déterminé.

Il est important de préciser qu'une personne qui passe ses journées à se plaindre et qui n'est jamais satisfaite de sa situation est en réalité une personne qui rejette toutes les bénédictions que Dieu lui a toujours accordées. C'est sans aucun doute de l'ingratitude envers Dieu. Le comportement idéal que les croyants devraient avoir est ainsi décrit dans le Coran :

"Dis : «Rien ne nous atteindra, en dehors de ce que Dieu a prescrit pour nous. Il est notre Protecteur. C'est en Dieu que les croyants doivent mettre leur confiance»". (Coran9/51).

Bien que les croyants acceptent l'existence de l'au-delà, du paradis et de l'enfer, mais beaucoup de gens ne tiennent malheureusement pas compte de la finalité réelle de leur création et poursuivent leurs propres intérêts dans la vie. Ils vivent leurs journées comme s'ils ne croyaient pas que le jour du Jugement viendra ou qu'il viendra mais dans un futur très lointain, alors ils dépensent des années de leurs vies à la poursuite des biens futiles de ce bas monde, sans jamais penser à leurs responsabilités envers Dieu. Le Coran parle de ces personnes :

"Ces gens-là aiment [la vie] éphémère (la vie sur terre) et laissent derrière eux un jour bien lourd [le jour du Jugement]". (Coran76/27).

Et malgré ceci les gens continuent à croire en Dieu, mais sans Le craindre, pas comme ils le devraient. Pourtant Dieu a toujours envoyé des messagers pour leur enseigner comment Le servir. Dieu dit :

"En tant que messagers, annonciateurs et avertisseurs, afin qu'après la venue des messagers il n'y eût pour les gens point d'argument devant Dieu. Dieu est Puissant et Sage". (Coran4/165).

Mais le Coran nous dit que les gens ferment leurs yeux à la vérité : "[L'échéance] du règlement de leur compte approche pour les hommes, alors que dans leur insouciance ils s'en détournent". (Coran21/1).

Le Coran affirme qu'il n'est pas suffisant d'accepter l'existence de Dieu, mais il faut également Le craindre, sans négliger la moralité religieuse. En effet les vrais croyants organisent leur vie selon la vérité qu'ils ont connue. Ceux qui vivent dans l'erreur ignorent les vérités fondamentales.

Toutefois, cet aveuglement ne mène nullement au bonheur ; au contraire, ignorer la vraie finalité de la

vie dans ce bas monde mène la personne vers un chemin ténébreux qui se terminera en dépression nerveuse profonde. Mais une personne qui croit sincèrement en Dieu, ressent la crainte et remercie constamment Dieu pour les bienfaits dont Il la comble, et fait en sorte que sa seule raison de vivre soit de satisfaire Dieu. Dieu dit :

"Et si vous comptez les bienfaits de Dieu, vous ne saurez pas les dénombrer. Car Dieu est Pardonneur, et Miséricordieux". (Coran16/18).

Pour la plupart des gens, une vie sans stress, ni chagrin, ni anxiété, n'existe pas. Au contraire, cette vie est réalisable pour les croyants. En effet la personne pourra vivre une bonne vie qui est complètement différente de tout ce qu'elle aura connu auparavant. Dieu dit :

"Quiconque, mâle ou femelle, fait une bonne oeuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie. Et Nous les récompenserons, certes, en fonction des meilleures de leurs actions". (Coran16/97).

La moralité religieuse élimine toute chose gênante qui rend la personne anxieuse et dépressive ; elle oriente les individus à se soumettre au destin que Dieu leur a réservé. Dieu a tout créé pour le bien-être de Ses serviteurs. Dieu nous dit dans le Coran qu'Il fera en sorte que tout soit facile pour ceux qui pratiquent cette moralité.

La meilleure chose à faire est de réaliser que la mort et le jour du jugement s'approchent à chaque seconde qui passe, que Dieu connaît chacune de nos actions, et que nous en sommes responsables. Le Prophète (sas) se rappelait Dieu dans toutes les actions de sa vie quotidienne, dans ses prières, dans son adoration, et jusque dans ses pensées. Si nous faisons des efforts pour changer nos habitudes, Dieu apportera des changements positifs à notre vie et Il nous donnera les moyens de vivre en paix avec lui, même si le monde qui nous entoure est agité.

Les épreuves de cette vie sont donc là pour nous aider à grandir spirituellement. Si nous arrivons à accepter cela et à accueillir Dieu dans notre cœur, alors nous connaîtrons la véritable paix intérieure. Par conséquent, quiconque doué d'un minimum d'intelligence devrait agir et organiser sa vie selon cette vérité ; il pourra alors espérer atteindre le bonheur infini dans une vie facile où la dépression n'existe jamais.

Références

-Dr SHERIF Adnan - la psychologie et le coran
-www.astrosurf.com/luxerions/bio-fonctionnement-cellules4.htm
-www.alrassge.gov.sa/vb/showthread.php?t=3548
-http://en.wikipedia.org/wiki/Job_(Bible)#In Islam
-www.searchtruth.com
-http://www.dw-world.de/dw/article/0,,4573915,00.htm
-www.sunnahonline.com/ilm/sunna/0020.htm

-Paul Glees, the Human Brain, Cambridge University Press, 1988.
-David J. Aidley, the Physiology of Excitable Cells, Cambridge University Press, 1988.
-www.who.in/mental_health/en
-www.befrienders.org/info/statistics.php

Les athées ont plus de maladies que les croyants

Dieu a dit:
-"N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquillisent les coeurs?". (Coran13/28).
-"Quiconque, mâle ou femelle, fait une bonne oeuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie. Et Nous les récompenserons, certes, en fonction des meilleures de leurs actions". (Coran16/97).
-"Et quiconque se détourne de Mon Rappel, mènera certes, une vie pleine de gêne, et le Jour de la Résurrection Nous l'amènerons aveugle au rassemblement". (Coran20/124).
-"Si bien que, toute vaste qu'elle fût, la terre leur paraissait exiguë; ils se sentaient à l'étroit, dans leur propre personne et ils pensaient qu'il n'y avait d'autre refuge de Dieu qu'auprès de Lui". (Coran9/118).
-"Et quand le malheur touche l'homme, il fait appel à Nous, couché sur le côté, assis, ou debout. Puis quand Nous le délivrons de son malheur, il s'en va comme s'il ne Nous avait point imploré pour un mal qui l'a touché. C'est ainsi que furent embellies aux outranciers leurs actions". (Coran 10/12).
-"Et Job, quand il implora son Seigneur: «Le mal m'a touché. Mais Toi, tu es le plus miséricordieux des miséricordieux»! Nous l'exauçâmes, enlevâmes le mal qu'il avait, lui rendîmes les siens et autant qu'eux avec eux, par miséricorde de Notre part et en tant que rappel aux adorateurs". (Coran21/83-84).
-"Et puis, quiconque Dieu veut guider, Il lui ouvre la poitrine à l'Islam. Et quiconque Il veut égarer, Il rend sa poitrine étroite et gênée, comme s'il s'efforçait de monter au ciel. Ainsi Dieu inflige Sa punition à ceux qui ne croient pas". (Coran6/125).

Les versets nous informent que les gens qui croient en Dieu auront une vie plus tranquille et plus stable que celle des gens athées. Cela signifie que la foi en Dieu améliore l'état psychologique des gens et contribue à une meilleure santé mentale et physique.

Les recherches médicales modernes commencent à prendre conscience de l'existence de cette vérité. David B Larson et son équipe du "American-National-Health-Research-Center" ont effectué des recherches en comparant des gens croyants et des gens athées. Ils ont trouvé des résultats étonnants:

Les personnes athées ont une durée de vie plus courte que celle des croyants. En effet, les gens athées présentent un taux de maladies cardiaques supérieur de 60% à celui des gens croyants, comme l’infarctus du myocarde, l’angine de poitrine, les palpitations. Ils souffrent aussi de l’hypertension artérielle 7 fois plus que les croyants.

A l'université de Duke, une étude menée sur 750 personnes ayant subi une angiocardiographie, a prouvé le pouvoir curatif de la prière. Il a été établi que le taux de mortalité chez les personnes cardiaques pratiquant la prière diminue de 30% dans l'année qui suit l'opération.

La recherche a montré que les personnes agressives, nerveuses, anxieuses, impatientes, qui sont hostiles et irritables, ont bien plus de risque d'avoir une crise cardiaque que celles dont le caractère est calme, optimiste et souriant. La raison en est que la stimulation intense du système nerveux

sympathique, conduit à une sécrétion excessive d'insuline, qui s'accumule dans le sang, et aboutit à une maladie coronarienne.

Les personnes athées développent deux fois plus de maladies digestives que les croyants: comme les ulcères gastroduodénaux, les ulcères du colon, les cancers gastroduodénaux et coliques. Aussi le taux de maladies respiratoires chez les personnes athées est supérieur de 66% à celui des croyants.

Les gens athées présentent des troubles psychologiques importants et des maladies mentales beaucoup plus que les croyants: comme la dépression l'anxiété, la panique, les bouffées de chaleur, les cauchemars, l'insomnie, la confusion, les troubles de concentration, les troubles de mémoire, le pessimisme, le désespoir, l'anorexie, la boulimie, la transpiration, le bégaiement, le tremblement de la voix, la manque de confiance en soi, la migraine, etc...

En effet le stress ne provoque pas seulement des troubles psychologiques, mais se manifeste aussi dans l'organisme, par des maladies psychosomatiques, comme les ulcères digestifs, les colites ulcératives, les maladies osseuses, les allergies, les néphropathies, les maladies dermatologiques, mais aussi le rétrécissement des artères, entraînant l'interruption du flux sanguin vers certaines régions comme le cerveau, le cœur et les autres organes, et même parfois la mort des cellules cérébrales.

Les personnes victimes du stress observent des réactions corporelles: une augmentation du taux d'adrénaline dans le sang, une augmentation de la consommation d'énergie et les réactions biochimiques qui atteignent leur niveau maximal, une augmentation du sucre du cholestérol et des acides gras dans le sang, une accélération du pouls et une augmentation de la pression sanguine. Simultanément, l'adrénaline et la norépinephrine, qui affectent le système nerveux en période de stress, sont secrétées, provoquant ainsi une augmentation de la tension musculaire. Ainsi, la douleur provoque une tension, la tension provoque l'anxiété, et l'anxiété intensifie la douleur.

D'autre part, les psychiatres déclarent que le taux de suicide chez les athées est de 100% plus haut que chez les croyants. Ils ont expliqué ces résultats grâce à la foi qui améliore l'état psychologique des gens, et contribue à une meilleure santé. Selon une expérience menée par Linda Naylar, de l'université d'Oxford : les effets néfastes liés au stress sont mesurables à l'échelle du système immunitaire.

Ainsi, il existe un lien très étroit entre le stress et le système immunitaire et les hormones. Le stress provoque l'affaiblissement du système immunitaire, et l'augmentation de la production de cortisol par l'organisme. Les chercheurs scientifiques ont remarqué qu'en période de stress intense, il y a une diminution de la réponse immunitaire ce qui conduit à l'apparition des maladies, dont le cancer.

Selon une enquête du Newsweek, 72% des américains pensent que la prière peut guérir les maladies. Des études menées en Grande Bretagne et aux Etats-Unis ont également conclu que la prière réduit les symptômes et accélère le processus de guérison. Le Dr Herbert Benson de la faculté de médecine de Harvard a abouti à des résultats étonnants: l'adoration et la foi en Dieu a beaucoup d'effets bénéfiques

sur la santé humaine, et aucune autre foi n'apporte autant de sérénité mentale que celle en Dieu.

Aujourd'hui, les médecins déclarent que le sang-froid et le calme sont essentiels pour se protéger contre les effets du stress. Or une disposition calme et pacifique n'est possible que si les gens vivent selon le Coran. Tout ceci aboutit à la conclusion que le corps et l'esprit humain sont réglés de manière à croire en Dieu. Et l'athéisme ne cause rien d'autre que chagrin et malheur. En effet, il a été révélé dans de nombreux versets du Coran que Dieu fait descendre la "sérénité" sur les croyants.

"Quiconque, mâle ou femelle, fait une bonne oeuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie. Et Nous les récompenserons, certes, en fonction des meilleures de leurs actions". (Coran16/97).

Références

-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI
-Dr SHERIF Adnan - la psychologie et le coran
-www.who.in/mental_health/en
-www.befrienders.org/info/statistics.php
-www.searchtruth.com
-http://www.dw-world.de/dw/article/0,,4573915,00.html

Jamais de suicide chez les croyants

Dieu a dit :
-"Et ne vous tuez pas vous-mêmes . Dieu, en vérité, est Miséricordieux envers vous. Et quiconque commet cela, par excès et par iniquité, Nous le jetterons au Feu, voilà qui est facile pour Dieu". (Coran4/29-30).

Le Coran a accordé une grande importance au phénomène du suicide. Dans le premier verset, Dieu nous a ordonné de protéger nos vies et de ne pas nous suicider. Il a même proposé des remèdes pour arriver à bout de ce fléau. Donc il s'agit d'un ordre divin auquel on ne doit pas désobéir. Ainsi Dieu, d'une part nous a interdit formellement le suicide, et d'autre part il a donné le remède qui est l'espoir, à la personne qui tente de se suicider. "Dieu en vérité, est Miséricordieux envers vous".

D'après les statistiques des Nations-Unies, à chaque minute, il y a une personne qui se suicide dans le monde. Et chaque année, il y a 873 000 personnes qui meurent par suicide. En 2002 le nombre de personnes suicidées aux États Unis d'Amérique a dépassé 31000 cas, dont 25000 hommes, 6000 femmes, 5000 personnes âgées de plus de 65 ans, et 4000 jeunes de 15 à 24 ans. Les Nations-Unies déclarent qu'il y a 5 millions de personnes qui ont tenté de se suicider en 2002. Malgré tous les moyens développés, le nombre de suicides a augmenté de 60 % par rapport à la fin du 20ème siècle.

Les recherches qui ont été faites sur des milliers de cas de personnes suicidées ont certifié qu'il y a certains facteurs qui incitent les gens à se suicider, comme la dépression, le désespoir, l'isolement, l'alcool, les drogues, la perte d'une chose précieuse ou une grande défaite.

Ces études récentes ont montré qu'il est nécessaire de redonner de l'espoir aux personnes désespérées qui pensent au suicide. C'est pourquoi on trouve beaucoup de centres spécialisés dans ce domaine. Pour cette raison, Dieu a fait succéder son ordre d'une bonne nouvelle pour tout croyant, "Dieu, en vérité, est Miséricordieux envers vous". C'est un appel chargé d'optimisme et d'espoir, car Dieu sait très bien que la cause du suicide est la perte d'espoir de tout ce qui peut exister autour de la personne.

Toutefois, une question vient à l'esprit. Est-il suffisant de parler de l'espoir pour empêcher le suicide? La réponse est non, parce qu'il y a des gens qui n'obéissent pas à cet appel de compassion. Pour cela, il est nécessaire de leur faire peur.

Les psychiatres insistent dans leurs recherches visant à arrêter le suicide, sur le fait qu'il est nécessaire de faire savoir aux personnes, ayant tendance à se suicider, la gravité de cet acte et les conséquences qui peuvent être engendrées ainsi que les souffrances qu'ils endurent et la fin tragique qui les attend. Cette technique s'est avérée efficace pour empêcher les gens de se suicider. Mais cette méthode a été indiquée dans le Coran il y a 1400 ans, bien avant les études des psychiatres : "Nous le jetterons au Feu" c'est vraiment une fin effrayante pour toute personne qui tente de se donner la mort. Pour cette raison, le taux le plus bas de suicide dans le monde est relevé dans le monde islamique ! Et ceci grâce aux instructions du Coran. L'Occident souffre de l'absence d'instructions qui

empêcheraient les gens de se suicider, ainsi le taux de suicide est élevé.

Ce qui attire l’attention, c’est qu’on n’a jamais trouvé dans l’histoire ni dans les statistiques, un vrai croyant qui se suicide, car le croyant est très loin des facteurs qui incitent au suicide, comme la dépression, le désespoir, l’isolement, l’alcool, les drogues. Mais comme tout être humain, le croyant peut perdre une chose précieuse, ou avoir des problèmes financiers, familiaux, professionnels, de santé, etc. Dans ces conditions le croyant se trouve capable de surmonter les difficultés qui se présentent à lui, au cours de sa vie, car il est bien convaincu que les problèmes de la vie sont des choses que Dieu lui a destinées et qui échappent totalement à son contrôle. Que ces problèmes viennent de Dieu et qu’il doit croire, qu’au bout du compte, il y a du bon en elles, qu’il soit en mesure de le voir ou non, et que Dieu a créé l’homme pour une vie de lutte comme l’indique le Coran:

-"Nous avons, certes, créé l'homme pour une vie de lutte". (Coran90/4).
-"Très certainement, Nous vous éprouverons par un peu de peur, de faim et de diminution de biens, de personnes et de fruits. Et fais la bonne annonce aux endurants". (Coran2/155).

Ainsi le Coran nous a indiqué, il y a 1400 ans, la méthode la plus efficace contre le suicide: c’est de donner une dose de compassion et d’espoir à la personne qui tente de se suicider et en même temps lui faire peur des conséquences de cet acte.

Références

-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI
-Anderson RN, Smith BL. Deaths: leading causes for 2001. National Vital Statistics Report 2003.
-http://suicide.com/index.html
-www.suicidology.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=21-44
-www.suicidology.org/associations/1045/files/2002datapgv2.pd
-www.ace-network.com/suicmyths.htm
-www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suicide-overview.htm
-www.who.in/mental_health/en

Le pardon empêche les maladies

Dieu a dit:
-"Accepte ce qu'on t'offre de raisonnable , commande ce qui est convenable et éloigne-toi des ignorants". (Coran7/199).
-"La sanction d'une mauvaise action est une mauvaise action [une peine] identique. Mais quiconque pardonne et réforme, son salaire incombe à Dieu". (Coran42/40).
-"Et celui qui endure et pardonne, cela en vérité, fait partie des bonnes dispositions et de la résolution dans les affaires". (Coran42/43).
-"Et que les détenteurs de richesse et d'aisance parmi vous, ne jurent pas de ne plus faire des dons aux proches, aux pauvres, et à ceux qui émigrent dans le sentier de Dieu. Qu'ils pardonnent et absolvent. N'aimez-vous pas que Dieu vous pardonne? et Dieu est Pardonneur et Miséricordieux!". (Coran24/22).
-"Ô vous qui avez cru, vous avez de vos épouses et de vos enfants un ennemi [une tentation]. Prenez-y garde donc. Mais si vous [les] excusez passez sur [leurs] fautes et [leur] pardonnez, sachez que Dieu est Pardonneur, Très Miséricordieux". (Coran64/14).

Beaucoup de versets du Coran recommandent le pardon. Dieu nous demande de pardonner à ceux qui nous ont causé un dommage, surtout aux plus proches: nos familles, nos enfants, nos amis. Le pardon du croyant est très différent du pardon de l'athée. Ce dernier a besoin d'une longue période pour se libérer de la haine, par contre le pardon du croyant est sincère et il est capable de pardonner même lorsqu'il a raison et que l'autre a tort, sans jamais laisser de place à la colère ni à la haine, car il sait bien que l'homme est éprouvé dans ce monde.

Selon une étude "les études du bonheur" publiée dans la revue: "Journal of happiness studies" les scientifiques ont constaté que le pardon cache beaucoup de secrets bénéfiques et qu'il y a une relation inséparable entre le pardon et le bonheur. Ainsi, les gens qui pardonnent sont ceux qui souffrent le moins de troubles psychologiques. Les scientifiques ont conclu que les personnes indulgentes sont les moins touchées par l'hypertension artérielle et la crise cardiaque.

Le psychologue Frederic Luskin et son équipe à l'université de Stanford, ont effectué des études sur le pardon. Ils ont trouvé des résultats étonnants: en effet, les gens qui sont capables de pardonner sont en meilleure santé mentale et physique que les gens incapables de pardonner. Mieux encore, les gens qui pardonnent ont eu une amélioration des symptômes physiques: tels que le mal de dos lié au stress, l'insomnie, la dépression et les douleurs abdominales.

Le professeur Luskin déclare que la colère est extrêmement néfaste pour le cœur : une personne exprimant une colère explosive lors d'une bagarre qui incite à vouloir casser des choses ou à blesser quelqu'un, présente trois fois plus de risques de développer une maladie cardiaque que quelqu'un de caractère plus tempéré. En effet pendant la colère, le corps libère des hormones de stress qui augmentent la demande en oxygène par les cellules du muscle cardiaque, et augmentent la viscosité des plaquettes sanguines conduisant ainsi à la formation de caillots de sang. Durant les crises de

colère, la fréquence cardiaque s’accélère et entraîne une élévation de la pression artérielle qui conduit à l'infarctus du myocarde.

Selon le professeur Edward Suarez de l'université Duke, la colère déclenche la production de protéines inflammatoires dans le sang qui provoqueraient le durcissement des artères, favorisant ainsi les maladies cardio-vasculaires et les accidents vasculaires cérébraux. Cette protéine interleukine-6 ou (IL-6) est présente à une concentration plus élevée chez les hommes colériques et déprimés.

Les concentrations sanguines élevées de (IL-6) provoquent l'athérosclérose, et l'apparition de dépôts de graisses au niveau des parois artérielles. Ainsi la colère favorise l’augmentation de la sécrétion des hormones adrénaline et noradrénaline dans le sang qui conduit à plusieurs perturbations biologiques dans l’organisme, responsables de l’apparition des maladies. Par exemple:

-Accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire responsable de maladies cardio-respiratoires.
-Augmentation de la tension artérielle responsable d’un infarctus du myocarde, ou un accident vasculaire cérébral qui peuvent être fatals.
-Augmentation de la glycémie responsable de la maladie diabétique.
-Augmentation du cholestérol dans le sang responsable de l’athérosclérose.
-Ralentissement du péristaltisme intestinal responsable de la constipation.
-Affaiblissement du système immunitaire responsable des cancers.

Au contraire, l’indulgence favorise la prévention de toutes les perturbations biologiques dans l’organisme, responsable de l’apparition des maladies. Le secret de l’explication scientifique à ce sujet, est que les personnes indulgentes qui sont habituées à pardonner deviennent avec le temps moins influencées par les situations bouleversantes, ce qui favorise chez eux la protection contre l’hypertension artérielle.

Aussi, ces personnes bénéficient d’un sommeil tranquille puisqu’elles ne pensent jamais à la vengeance, ce qui éloigne les mauvais cauchemars de leur sommeil. L’indulgence réduit la mort des neurones cérébraux, raison pour laquelle les cerveaux des personnes indulgentes sont plus grands au niveau de la forme et plus actifs au niveau du fonctionnement. Certaines études prouvent que l’immunité chez les personnes indulgentes est plus forte, ce qui fait de l’indulgence une protection contre plusieurs maladies, comme le cancer.

Les spécialistes de la programmation neurolinguistique estiment que la meilleure façon de traiter un enfant est d’être indulgent envers lui, ainsi avec le temps, il s’habituera à pardonner aux autres, ce qui tuera chez lui l’esprit de vengeance.

Les scientifiques nous conseillent d’oublier toutes les situations bouleversantes afin de soulager le cerveau d’une nuisible réflexion de vengeance néfaste à la santé. Dans ce cas penser à la vengeance est plus défavorable au vengeur, qu’il l’est à l’adversaire. Ainsi, le musulman est censé être indulgent comme Dieu l’ordonne, il doit pardonner à ses amis, à sa famille, et à tous ceux qui se sont moqués

de lui.

Références

-Forgivingness and Satisfaction with Life Journal of Happiness Studies, Sep 2003.
-La puissance de votre subconscient » Josef Murphy : http://josephmurphy.wwwhubs.com/ édition DAR JARIR
-Comment devenir la personne dont vous rêvez - livre de Steve Chandler
-Sidney B. Simon, Forgiveness. 1990.
-Anger management tips, www.Mayo Clinic.com
-Robert D. Enright, Forgiveness Is a Choice, 2001.
-Lewis B. Smedes, Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't deserve.
-Smedes, Art of Forgiving, 1997
-David J. Aidley, The Physiology of Excitable Cells , Cambridge University Press, 1988.
-Anger management tips, www.Mayo Clinic .com
-http://en.wikipedia.org/wiki/Job_(Bible)#In_Islam
-biopsychiatry.com/happiness/happycountry.html
-www.medicalnewstoday.com/articles/101812.php
-www.dw-world.de/dw/article/0,,4573915,00.htm
-www.befrienders.org/info/statistics.php
-www.sunnahonline.com/ilm/sunnah/0020.htm
www.who.in/mental_health/en-

Les Maladies Sexuellement Transmissibles et la fornication

Dieu a dit:
-"Et n'approchez point la fornication. En vérité, c'est une turpitude et quel mauvais chemin!". (Coran17/32).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:

-"Lorsque l'adultère apparaît dans un peuple, et qu'ils le font ouvertement, la peste et les maladies qui n'étaient pas connu de leurs ancêtres se répandent". (Bin Maja).
-"L'adultère ne se répand point dans aucun peuple sans que la mort ne sévisse parmi eux". (Malik).
-"Il n y a pas pire péché, après le péché du polythéisme, qu'un spermatozoïde posé par un homme dans la matrice d'une femme qui lui est illégitime". (Haithame Bin Malek el Taai)

Le Coran interdit la fornication et barre la route qui y mène en invitant à la pudeur et au mariage. Dieu Tout-Puissant connaît très bien la nature de Sa création, Il ne s'est pas contenté d'interdire la fornication, et de prescrire des sanctions, mais Il a bloqué toutes les voies susceptibles de mener la société à de telles pratiques. C'est ce qu'on doit comprendre de l'expression "Et n'approchez point la fornication". ça veut dire ne vous en approchez pas du tout, quelle que soit la cause ou le prétexte, et évitez tout ce qui y mène, et adoptez une tenue vestimentaire modeste.

L'Islam a mis des solutions pour éviter la fornication. Ainsi le divorce est permis lorsque la vie commune s'avère difficile, et la polygamie est permise également en cas de nécessité extrême, mais à condition d'être parfaitement équitable entre les épouses. Ces mesures empêchent la propagation de l'adultère, comme c'est le cas chez les peuples qui interdisent le divorce et qui n'autorisent pas la polygamie.

Les hadiths du Prophète (sas) nous démontrent que Dieu a fait une loi sociale applicable à toute société humaine. Cette loi se présente comme suit : toute vulgarisation de la fornication et de l'homosexualité dans la société aura pour conséquence la profusion des maladies sexuellement transmissibles de façon épidémique et sans précédent. Le Prophète Mohammed (sas) a dit :

"Lorsque l'adultère apparaît dans un peuple, et qu'ils le font ouvertement, la peste et les maladies qui n'étaient pas connues de leurs ancêtres se répandent".

Les sociétés occidentales ont subi la conséquence de cette loi, suite à la vulgarisation du libertinage et de l'homosexualité dont ils font même la publicité. La sensation de honte de commettre l'adultère ou d'avoir des relations homosexuelles n'existe plus. Les médias occidentaux sont même allés jusqu'à blâmer la chasteté qui inspire la honte. En somme, les médias incitent au libertinage sexuel. Celui qui regarde le monde aujourd'hui ne trouve pas la chasteté, mais le libertinage. Un monde dans lequel l'homme ne connaît pas la dignité, ne donne aucune valeur à l'honneur, il a des comportements

bestiaux, pratique des actes éloignés de la pudeur, du sens de l'honneur.

La fornication rassemble tous les maux. A cause d'elle, les maladies meurtrières se répandent dans la société. Les malheurs surgissent de différentes manières : la descendance se mélange, le caractère noble de la famille disparaît, la bénédiction s'en va, la subsistance devient difficile à acquérir, sans parler des problèmes et de la haine que cela engendre entre les gens et des maladies et épidémies de toutes sortes qui font peur aux hommes.

La sagesse d'interdire la fornication sur le plan médical n'est apparu qu'après l'invention du microscope et la découverte des microbes à l'origine des maladies sexuellement transmissibles par l'intermédiaire des pratiques sexuelles illicites, comme la syphilis, la gonorrhée et le SIDA. D'où la parole prophétique, qui parle de ces malheurs et prévient contre ces dangers :"Lorsque l'adultère ….".

Les microbiologistes ont découvert au cours des deux siècles passés qu'il y a un groupe de bactéries et de virus qui ne se transmettent que par un rapport sexuel anormal comme (homosexualité, La fornication). Selon ces scientifiques, la vulgarisation de ces pratiques sexuelles menace la société de nouvelles épidémies, vu que les microbes pathogènes de ces épidémies changent constamment de caractéristiques, ce qui rend incurables les maladies qu'ils causent. De même, le corps échoue à combattre ces maladies vu la défaillance du système immunitaire, sans oublier que ces microbes réapparaissent toujours sous de nouvelles formes.

Les maladies sexuellement transmissibles se sont répandues en occident de façon épidémique, causant des douleurs atroces. La syphilis frappa d'abord depuis 1494, tuant des millions de personnes. Et jusque-là, le microbe pathogène de cette maladie continue à faire rage en changeant de caractéristiques.

De même, la blennorragie s'annonça comme l'une des MST les plus répandues dans le monde. Cette dernière s'avéra être un grave stérilisant pour tous ceux qui en souffrent. Et pour finir, le SIDA qui détruit tout le système immunitaire de l'homme et détruit par la suite ses organes l'un après l'autre, lui causant une douleur atroce jamais connue auparavant par l'humanité jusqu'à la découverte de ce virus en 1983.

La syphilis est une maladie qui se propage dans le monde entier. Elle évolue en véritable épidémie de temps à autre. Cette maladie est transmise par voie sexuelle et peut aussi être transmises par la femme enceinte à son enfant. La liberté sexuelle actuelle et la fornication sont considérées comme étant les facteurs principaux de la propagation de cette maladie. Lorsque la femme enceinte est atteinte de cette maladie, les bactéries traversent le placenta causant ainsi la mort du bébé.

Le SIDA est la dernière station de l'homme avec les maladies contagieuses causées par les relations illégales et la pratique anarchique du sexe, le SIDA menace de détruire toute l'humanité plus que n'importe quelle autre maladie sur Terre.

Les turpitudes sont principalement les seules causes des Maladies Sexuellement Transmissibles. Ces maladies sont contagieuses, et transmissibles par n'importe quelle voie parmi les différentes sortes de rapports sexuels qu'il soit hétérosexuel ou homosexuel, qu'il soit vaginal ou anal. Le prophète Mohammed (sas) a dit :

"Lorsque l'adultère apparaît dans un peuple, et qu'ils le font ouvertement, la peste et les maladies qui n'étaient pas connues de leurs ancêtres se répandent".

Ainsi, les prédictions du Prophète (sas) se sont réalisées prouvant une fois de plus que le Prophète (sas) est sans aucun doute le Messager de Dieu.

Références

-Aids prevention and treatment: Psychology's role in the health crisis, www.sciencedirect.com
-AIDS, http://en.wikipedia.org/wiki/AIDS
-Weiss RA (May 1993). "How does HIV cause AIDS?". Science (journal) 260 (5112): 1273–9
-http://www.aids.gov/
-San Francisco AIDS Foundation (2006-04-14). "How HIV is spread". Retrieved on 2006-05-23.
-www.aidsonline.com
http://www.aidsinfo.nih.gov/ContentFiles/PediatricGuidelines_PDA.pdfhttp://www.cdc.gov/MMWR/PREVIEW/MMWRHTML/00023587.htm
http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/in_depth/2003/aids/default.stm
http://www.unaids.org/bangkok2004/docs/EPIFACTS_2004_en.doc
http://ucatlas.ucsc.edu/health/aids/aids_kids.php
http://www.webmd.com/news/20071016/more-us-deaths-from-mrsa-than-aids
http://www.mrsa.best-health-guide.info/Staph-Infection-Picture
http://www.ronjones.org/Weblinks/MRSA-Photos.html
http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/slideshow-closer-look-at-mrsa
http://en.wikipedia.org/wiki/MRSA- Methicillin resistant

Les relations sexuelles perverses provoquent des maladies

Dieu a dit :
-"Et Lot, quand il dit à son peuple: «Vous livrez vous à cette turpitude que nul, parmi les mondes, n'a commise avant vous? Certes, vous assouvissez vos désirs charnels avec les hommes au lieu des femmes ! Vous êtes bien un peuple outrancier»". (Coran7/80-81).
-"Accomplissez-vous l'acte charnel avec les mâles de ce monde? Et délaissez-vous les épouses que votre Seigneur a créées pour vous ? Mais vous n'êtes que des gens transgresseurs". (Coran26/165-166).
-"[Et rappelle-leur] Lot, quand il dit à son peuple: «Vous livrez-vous à la turpitude [I'homosexualité] alors que vous voyez clair». Vous allez aux hommes au lieu de femmes pour assouvir vos désirs? Vous êtes plutôt un peuple ignorant". (Coran27/54).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Si un homme a des rapports sexuels avec un autre homme, ils sont tous deux fornicateurs". (AlBayhaqi).
-"Le lesbianisme entre femmes est une fornication entre elles". (Tabarani).
-"Maudit celui qui prend sa femme par derrière". (Abou Daoud).

Dans le Coran, Dieu attire notre attention sur l'interdiction absolue de pratiquer des relations sexuelles perverses soit avec leurs épouses par exemple "la sodomie" soit avec des humains du même sexe "l'homosexualité masculine ou féminine". Le lesbianisme et la sodomie sont contraires à la nature humaine, même les animaux sont faits tels que le mâle est attiré par la femelle et vice versa. Celui qui s'oppose à cet ordre s'oppose à la nature.

La propagation de ces pratiques a entraîné l'éclosion de nombreuses maladies que ni l'Orient ni l'Occident ne peuvent ignorer. Dans le travail, ou dans la société, il y a des limites à tout et partout. Mais quand on parle de religion on vous dit qu'il faut des libertés ! Les versets coraniques mentionnent à plusieurs reprises le peuple de Loth comme leçon pour les hommes de toutes les époques.

Les homosexuels ne se sont pas contentés des relations sexuelles avec le sexe opposé sur la base des lois de la religion et de leur propre nature, et se sont adonnés à des pratiques éloignées de la bonne voie. L'homosexuel dénature ses envies sexuelles vers les hommes plus que vers sa propre femme. Cela conduit ou à un divorce ou à la pratique de perversions sexuelles avec elle en la sodomisant. Quant à la personne sodomisée, elle s'expose à des déformations et déséquilibres physiques voir anatomiques et hormonaux avec des complications pathologiques et finit par être perturbée psychologiquement.

Le phénomène de propagation de la satisfaction sexuelle par des voies interdites, mène la jeunesse au refus du mariage légal et à la fuite de la responsabilité de fonder une famille, qui est l'élément de

base constituant la société. Ceci mène à la dissolution de cette société et sa transformation en des individualités insociables sans aucun dénominateur en commun.

L'Encyclopédie britannique rapporte que les homosexuels sont sortis de leur clandestinité et se sont offert des clubs, des bars, des jardins, des plages, des piscines et même des toilettes publiques. Certaines églises occidentales ont aussi fini par permettre l'homosexualité. Il y en a même qui vont jusqu'à célébrer des mariages homosexuels, sans oublier les multiples associations qui défendent les intérêts des homosexuels.

D'autre part, l'homosexualité féminine est basée sur des pratiques contre nature auxquelles s'adonnent certaines femmes, et consistent en un rapport sexuel entre des femmes imitant ainsi les caresses et les attouchements intimes qui se produisent dans un couple hétérosexuel, et ces actes sont strictement interdits selon un hadith du Prophète (sas) :

"Le lesbianisme entre femmes est une fornication entre elles".

Les turpitudes sont principalement les seules causes des Maladies Sexuellement Transmissibles et le plus important mode de leur transmission et leur propagation, comme la syphilis, l'hépatite virale, la gonorrhée et le SIDA. Ces maladies sont contagieuses, et transmissibles par les rapports sexuels, et peuvent se transmettre par n'importe quelle voie parmi les différentes sortes de rapports sexuels, hétérosexuels ou homosexuels, vaginaux ou anaux. Ces actes sont strictement interdits selon le hadith du Prophète (sas) :

"Maudit celui qui prend sa femme par derrière". (Abou Daoud).

La propagation de ces maladies résultat de la liberté sexuelle n'est autre que la confirmation de la prophétie du Prophète Mohammed (sas) qui a dit dans le hadith suivant :

"Et il n'apparaît de turpitude dans un peuple sans être annoncée par de graves maladies que leurs ancêtres n'ont jamais connues auparavant".

Le SIDA est l'épidémie de la fin du 20ème siècle. Cette maladie se propage rapidement parmi les homosexuels, les prostituées et dans les milieux aux pratiques sexuelles illégales. Cette maladie menace de détruire toute l'humanité plus que n'importe quelle autre maladie sur Terre. Elle est liée à un virus appelé VIH (Virus Immunodéficience Humaine) qui est très sensible à la chaleur et aux désinfectants chimiques. Le Virus se trouve principalement dans le sang infecté, dans le sperme, dans le vagin et la matrice. Les relations sexuelles sont les voies principales pour la contamination quelque que soit la nature de ces relations (hétérosexuelles ou homosexuelles). Le risque de la contamination et de la transmission est plus élevé chez les homosexuels compte-tenu de la spécificité de la pénétration anale.

La transfusion incontrôlée et l'utilisation des instruments médicaux non stérilisés, comme les seringues chez les toxicomanes, conduisent également à la contamination. Une étude statistique

prouve que 30% des toxicomanes en Europe sont contaminés par le SIDA.

Rappelons aussi que la femme enceinte peut transmettre le virus à son fœtus à un taux de 50%. Quand le virus pénétre à l'intérieur du corps, il détruit en partie le système immunitaire qui est chargé de défendre l'individu contre les microbes. Le malade devient alors extrêmement fragile et peut alors développer des infections.

Il ne convient pas à l'être humain de douter un seul instant de la sagesse de la loi de Dieu. Il doit savoir que les prescriptions et les proscriptions divines reposent sur une sagesse parfaite et absolue, et tracent le chemin droit, le seul dans le cadre duquel l'homme peut vivre dans la sécurité, et préserve son honneur, et sa santé, tout en étant en parfaite harmonie avec la nature.

Références

-Aids prevention and treatment: Psychology's role in the health crisis,
-AIDS, http://en.wikipedia.org/wiki/AIDS
-Weiss RA (May 1993). "How does HIV cause AIDS? » Science (journal) 260 (5112) : 1273–9
-http://www.aids.gov/
-San Francisco AIDS Foundation (2006-04-14). "How HIV is spread". Retrieved on 2006-05-23.
-www.aidsonline.com
-http://www.aidsinfo.nih.gov/ContentFiles/PediatricGuidelines_PDA.pdf
-http://www.cdc.gov/MMWR/PREVIEW/MMWRHTML/00023587.htm
-http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/in_depth/2003/aids/default.stm
-http://www.aids.com
-http://www.unaids.org/bangkok2004/docs/
-http://ucatlas.ucsc.edu/health/aids/aids kids.php
www.sciencedirect.com-
www.webmd.com/news/20071016/more-us-deaths-from-mrsa-than-aids-
-www.mrsa.best-health-guide.info/Staph-Infection-Picture
www.ronjones.org/Weblinks/MRSA-Photos.html-
www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/slideshow-closer-look-at-mrsa-
www.en.wikipedia.org/wiki/MRSA-Methicillin resistant

Les menstruations

Dieu a dit:
-"Et ils t'interrogent sur la menstruation des femmes. Dis: "C'est un mal. Éloignez-vous donc des femmes pendant les menstrues, et ne les approchez que quand elles sont pures. Quand elles se sont purifiées, alors cohabitez avec elles suivant les prescriptions de Dieu car Dieu aime ceux qui se repentent, et Il aime ceux qui se purifient". (Coran2/222).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit :
-"Vous pouvez tout faire sauf les rapports sexuels". (Mouslim).

Le verset coranique ci-dessus fait clairement allusion, il y a quatorze siècles à l'interdiction des rapports sexuels pendant la période de menstruation de la femme. Il est interdit de coucher avec une femme en état de menstruation. Par contre, cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas approcher sa femme pendant les menstruations. L'ordre de s'éloigner fait référence à l'acte sexuel uniquement, ainsi l'homme et la femme ont le droit de dormir dans le même lit, la femme fera à manger sans aucun problème.

Cependant, il est permis de s'amuser avec l'épouse indisposée, à condition d'éviter le sexe. il est donc permis de la caresser au-dessus de l'ombilic jusqu'à la tête et de la cuisse jusqu'au pied.
Le Prophète (sas) avait même l'habitude de cajoler sa femme Aïcha lorsqu'elle était menstruée comme elle nous le dit dans ce hadith :

"Le Prophète (sas) et moi avions l'habitude de nous laver ensemble dans un même récipient étant tous deux dans un état d'impureté majeure. Il avait l'habitude d'attacher les boutons de mon vêtement pendant que j'étais en menstrues puis me cajolait". (Boukhari).

Les connaissances médicales du 20ème siècle ont démontré que les règles ne sont qu'une façon particulière de renouveler le tissu de l'endomètre, qui se reconstitue de façon discontinue à la différence du renouvellement continu de la peau et des autres muqueuses. Le déclenchement des menstruations est lié à une modification de la muqueuse utérine, conséquence d'un changement hormonal en fin de cycle. Le saignement dure généralement trois à cinq jours, mais cette période peut aller jusqu'à sept ou huit jours.

Du fait de ces changements hormonaux, certaines femmes peuvent présenter des problèmes plus ou moins handicapants: crampes, nausées, maux de tête, fatigue, nervosité caractérisant les règles trop abondantes… Ces troubles des règles peuvent bien évidemment handicaper la vie sociale et la vie amoureuse.

Pour les autres, la majorité, il n'y a aucune interdiction médicale à faire l'amour pendant les règles. D'un point de vue médical, le sang ne constitue pas une contre-indication sauf en cas de maladies sexuellement transmissibles (comme la syphilis, la Gonorrhée, l'hépatite virale, et le SIDA). Dans ce cas, le sang peut favoriser la transmission de l'infection. Il est ainsi toujours important de se protéger.

L'écoulement de sang n'empêche nullement la pénétration sexuelle. Mais, certaines femmes refusent de faire l'amour, parce qu'elles se sentent sales. Ainsi selon une enquête réalisée par la "firme Nana", 80 % des femmes évitent les relations sexuelles, 75 % fuient les situations câlines.

D'autre part, la menstruation augmente la virulence des germes de la sphère génitale féminine car le vagin n'est pas assez acide pour tuer les microbes comme L'herpès cataménial. Pendant cette période, il y a un bouleversement physiologique et psychique de la femme favorisant des troubles neurovégétatifs qui l'empêchent d'avoir des relations sexuelles. Aussi, les rapports sexuels pendant cette période provoquent des contractions de l'utérus favorisant ainsi la migration des bactéries vers l'intérieur de l'utérus.

Les rapports sexuels ayant lieu à des périodes d'écoulements sanglants peuvent être à l'origine de stérilité dans le couple. En effet, il existe une rupture des vaisseaux et le sang de la femme se trouve en contact avec une substance étrangère : "le sperme de son mari".

Ainsi, des anticorps anti spermatozoïdes peuvent se développer, inhibant toute fécondation. Le professeur Klopfenstein.C, ancien chef de service de la maternité de Vesoul, nous explique: Dans les mécanismes de stérilité par immunisation anti-spermatozoïde de la glaire cervicale, on peut très bien concevoir le mécanisme de passage vasculaire du sperme au moment des règles, amenant une réaction de défense de l'organisme et la sécrétion d'anticorps que l'on retrouve d'une manière sélective au niveau du col, mais aussi dans tout l'organisme (dosage des anticorps anti spermatozoïdes dans le sang).

Nous avons procédé à une enquête dans 3 cas de stérilité avec anticorps anti spermatozoïdes et deux fois sur trois, le couple a déclaré très franchement avoir une vie sexuelle en période de règles. Dans le troisième cas, il s'agissait d'une maladie auto-immune où nous avons retrouvé des rapports sexuels peu fréquents au cours de la menstruation.

L'être humain qui a reçu l'interdiction de Dieu n'a plus besoin que la médecine lui prouve que l'auteur de cette pratique interdite par Dieu subit un préjudice. Le musulman doit être convaincu que Dieu le Très Haut n'institue pour les hommes que ce qui leur apporte du bien, et les découvertes récentes ne font que consolider sa certitude et sa conscience de l'importance de la sagesse de Dieu le Très Haut.

Références

-textes bibliques Lévitique (15:19-30:)
-BOURCET (1990), Compt.rend, Acad.d.sc., Paris, P. 493.
-Macht, D.1(1943) : études sur les troubles menstruels toxines, Amer J. Med. Sc., 206:281.
-Samith,O.W.et Smith G.V(1940) "Menstruel Sdisccharge de la Femme -tooxicity chez le rat »Exper.Biol & Med., 44:100.
-Samith.O.W et Smith G.V (1944) "études sur l'écoulement menstruel de la femme». Exerce. Bio. & Med., 56: 285.
-Samith,O.W.et Smith G.V (1945)"Afibriolytic enzymatique dans les menstruations et grossesses tardives». Science102 :235.
-G.Smith V (1946) "études sur la toxine menstruel pdt les menstruations et toxémie gravidique" Exper. Biol & Med.62 :227
-Smith, O, W(1950) La menstruation et ses troubles ". Engle Charies C. Thomas, champ printemps, III
-REYNOLDS, SRM (1947) : «La base physiologique de la menstruation"

-ZONDEK B. (1953), "Est-ce que le sang menstruel contiennent une toxine spécifique? Amer J. Obst & Gyn. 65: 1068.
-Jeffcoate, TN, A (1967), "Priciplesof Gynécologie" Butterworhte - Londres. Éd. III.
-Abdellatif, M., Hefnawy. F. SOLIMAN A. Un Kandil, O. Hâblas F, R, A., SAMI, GE, (1976) : «flore Vaginal au cours du cycle menstruel, une approche à la clarté de vue islamique concernant l'hygiène menstruelle»
-Undry J.R. et al (1969) : "La distribution du coït dans la Menstruel Cycle" Nature (London), 222: 1063.
-CRTS, E. et Hoffman, J. (1950) «L'hygiène au moment de Menstruation".

Les gens de la caverne en état de veille

Dieu a dit :
-"Et tu les aurais cru éveillés, alors qu'ils dorment. Et Nous les tournons sur le côté droit et sur le côté gauche, tandis que leur chien est à l'entrée, pattes étendues. Si tu les avais aperçus, certes tu leur aurais tourné le dos en fuyant; et tu aurais été assurément rempli d'effroi devant eux". (Coran18/18).

Dans le verset, le Coran attire notre attention sur un point important, c'est que Dieu avait protégé les yeux des Compagnons de la caverne. Il a été prouvé scientifiquement que le fait de garder l'œil fermé en permanence mène à la désuétude du nerf optique. Selon les principes de la physiologie, un organe non utilisé ne remplissant pas sa fonction entrera dans une situation atrophique. C'est le cas des personnes emprisonnées durant de longues durées dans des pièces sombres : elles seront fréquemment touchées par la cécité.

D'autre part, si on maintient les yeux ouverts en permanence, ceci entraîne une opacité cornéenne à cause des infections microbiennes comme la kératite. Cette opacité provoque aussi la cécité. Par contre en état de veille, les paupières se ferment et s'ouvrent selon un cycle involontaire. Ainsi les glandes lacrymales secrètent un liquide qui nettoie l'œil et le protège contre l'agression des corps étrangers. De cette manière, Dieu a protégé leur vue de la même manière qu'il a protégé leur corps contre l'escarre.

Toutefois, une question vient à l'esprit : pourquoi, dans ce verset, Dieu a-t-il dit et tu les aurais cru éveillés, alors qu'ils dorment et non et tu les aurais cru morts, alors qu'ils dorment ? La réponse est que les compagnons de la caverne étaient en état de veille apparente, et qu'ils dormaient en même temps. En effet, l'un des signes de la veille est le mouvement des paupières, donc probablement cela était l'une des raisons du caractère effrayant qu'avait pris leur œil.

Pour cette raison, Dieu a dit dans le verset: "Si tu les avais aperçus, certes tu leur aurais tourné le dos en fuyant". Le fait d'être dans un état anormal (bouger les paupières en dormant), constitue une situation effrayante.

Références

-www.healthlink.mcw.edu.
-http://Arabic.CNN.com/2007/scitech/3/8/vegetativestate.lilly/index.html
-Coma and persistent vegetative state
-Major brain activity found in vegetative patient, www.foxnews.com, se 08,2006

L’ouïe reste active pendant le sommeil

Dieu a dit:
-"Alors, Nous avons assourdi leur oreilles, dans la caverne pendant nombreuses année". (Coran18/11).

Ce verset met l'accent sur l'expression "Nous avons assourdi leurs oreilles", ce qui signifie en d'autres termes "empêcher les oreilles d'entendre" dans le but de les faire plonger dans un sommeil profond. Le fait que seul le sens de l'ouïe soit mentionné ici est très significatif.

Ainsi, pour que les gens de la caverne plongent dans le sommeil le plus longtemps possible sans que cela ait des effets néfastes sur leur corps, Dieu a garanti une inactivation de l’audition, parce que le son et le bruit de l’entourage peuvent rompre le sommeil. Et puisque l'oreille est le seul organe sensoriel qui reste actif en permanence même durant le sommeil et qui permet à l’être humain de rester en contact avec son environnement externe, nous avons besoin d'un signal sonore pour nous réveiller.

Cette expression mentionnée dans le verset: "Nous avons assourdi leurs oreilles" veut dire que Dieu a scellé les oreilles de ces hommes pour qu’ils restent endormis pendant de nombreuses années. Toutefois, une question vient à l’esprit. Pourquoi Dieu a-t-il dit "Nous avons assourdi leurs oreilles" et n’a pas dit "Nous avons assourdi leur audition " ?

C'est tout simplement pour confirmer l’inactivation totale de l’oreille avec ses fonctions du système "réticulaire activateur ascendant" qui se trouve dans le tronc cérébral et qui est responsable de l’audition et de l’équilibre (interne et externe) du corps. En effet dans le cas de l’inhibition de ce système, le corps humain ne réagit plus vis-à-vis de l’ensemble des sensations qui l’entourent. Dans ces conditions, l’être humain rentre dans un sommeil profond, et la température corporelle baisse comme dans le cas de l’hibernation. C'est un grand miracle que cette vérité qui n'aurait absolument pas pu être découvertes sans la technologie du 20ème siècle, ait été explicitement énoncée dans le Coran il y a 1400 ans.

Références

http://55a.net/firas/arabic/index.php?page=show_det&id=1646&select_page=13
http://www.abcbodybuilding.com/zfactor2.php
http://www.drzak.net/index/?p=4
http://www.nashiri.net/content/view/1642
http://www.apple.com/fr/sound/
http://quran.maktoob.com/vb/quran27026/ (2)
-How Sleep Works, www.howstuffworks.com

La consommation du sang est interdite

Dieu a dit :
-"Vous sont interdits la bête trouvée morte, le sang, la chair de porc, ce sur quoi on a invoqué un autre nom que celui de Dieu, la bête étouffée, la bête assommée ou morte d'une chute ou morte d'un coup de corne, et celle qu'une bête féroce a dévorée - sauf celle que vous égorgez avant qu'elle ne soit morte - (Vous sont interdits aussi la bête) qu'on a immolée sur les pierres dressées, ainsi que de procéder au partage par tirage au sort au moyen de flèches". (Coran5/3).
-"Certes, Il vous est interdit la chair d'une bête morte, le sang, la viande de porc et ce sur quoi on a invoqué un autre que Dieu". (Coran2/173).

Dans les versets ci-dessus, Dieu attire notre attention sur l'interdiction de la consommation de la chair d'une bête morte, le sang et la viande de porc. Mais les hommes de l'époque du Prophète (sas) n'avaient pas conscience de la sagesse de ce verset. Il a fallu attendre le 20ème siècle pour pouvoir comprendre la raison pour laquelle Dieu a interdit la consommation du sang.

Le sang transporte les vitamines, les hormones, l'oxygène et les substances absorbées au cours de la digestion telles que les protéines, le sucre et la graisse vers les cellules. Aussi, le sang transporte les diverses toxines et les déchets à éliminer du corps, comme, par exemple l'urée, l'acide urique, la kératine et le dioxyde de carbone.

En cas de consommation d'une quantité importante de sang, la quantité des toxines et des déchets à éliminer dans le corps augmente considérablement. Les reins doivent ainsi traiter des quantités accrues d'urée, d'acide urique et d'autres substances nocives pour l'organisme. Cela peut nuire au fonctionnement du cerveau et provoquer une augmentation de l'anoméisme responsable d'une encéphalopathie hépatique qui conduit vers le coma.

Le sang contient toujours des éléments toxiques et des déchets qui peuvent se propager dans le reste du corps, même s'il provient d'un animal sain. Au contraire, s'il provient d'un animal malade, des parasites et des germes y transitent. Les germes peuvent alors se multiplier et se propager dans tout le corps, ce qui représente un réel danger, puisqu'ils sont capables de causer une insuffisance rénale ou un coma hépatique. La plupart des microbes transportés dans le sang peuvent provoquer des maladies en endommageant la paroi de l'estomac et des intestins.

Le sang n'est pas un environnement stérile, dans la mesure où les germes s'y développent dans des conditions idéales. Chez un individu sain, les microbes y trouvent en effet de quoi se nourrir. Ces micro-organismes vivent en se servant les uns des autres au sein du corps. Mais quand l'équilibre interne est rompu, ces micro-organismes peuvent donner lieu à des maladies s'ils trouvent le support approprié.

Par exemple, quand le pH du sang est déséquilibré en raison d'une malnutrition ou de substances chimiques nocives, des microbes inoffensifs peuvent devenir nuisibles. Chez un individu sain, qui a un pH sanguin se situant autour de 7,3 même une faible variation de ce taux peut ouvrir la porte à des

micro-organismes nuisibles capables de s'adapter à leur environnement. Le sang stérile peut en quelque sorte être comparé à du lait qui tourne à température ambiante. Les microbes déjà présents dans le sang peuvent s'avérer nocifs en s'adaptant à leur nouveau contexte.

Les chercheurs scientifiques s'accordent à dire que le sang n'est pas préconisé pour la consommation humaine, car il contient une grande quantité d'hémoglobine, une protéine complexe difficile à digérer dans l'estomac. Quand le sang se coagule, le fibrinogène se transforme en fibrine, formant ainsi une plaque contenant des globules rouges. La fibrine est l'une des protéines les plus difficiles à digérer.

Ainsi le niveau de protéines digérables dans le sang, telles que l'albumine, la globuline et le fibrinogène est faible, environ 8 g/100ml. De même pour les graisses. Les hommes de l'époque n'avaient pas conscience de la sagesse de ce verset. Mais ils étaient protégés par leur obéissance à Dieu. Ceux qui s'en remettent à Dieu et se soumettent à Ses commandements vivront sous la protection de Dieu et de Sa compassion infinie, tout en ayant la promesse d'une vie agréable dans l'au-delà.

Références

-Wylie's textbook of Anaesthesia. Gray's Anatomy
-British Encyclopedia -Islamic education like Islamic Sciences evolved round theology
-Modern Egypt. Earl- Krommer part II p.179-181
-Thornton's textbook of meat inspection
-http://www.explorepub.com/articles/enderlein1.html;
-Karl Windstosser, Polymorphic Symbionts as Potential Cofactors in Cancer Processes", Explore, vol. 7, no. 6, 1997
-http://biomedx.com/microscopes/rrintro/rr2.html
. -Islamic Medical Association publications
. . -George Sales Translation 1825 Ed
-Yousef Ali's translation-
-Miss Macnaghten- Pistol versus poleaxe
-Oxford English Dictionary - meaning of Slaughter
-Callow. E. H. Food -Hygiene. Cambridge. 1952. P.14
-Humane Killing of animals. Universités Fédération of Animal Welfare

Les sources du lait à partir des excréments et du sang

Dieu a dit:
-"Il y a certes un enseignement pour vous dans les bestiaux: Nous vous abreuvons de ce qui est dans leurs ventres- [un produit] extrait du [mélange] des excréments [intestinaux] et du sang- un lait pur, délicieux pour les buveur". (Coran16 /66).
-"Vous avez certes dans les bestiaux, un sujet de méditation: Nous vous donnons à boire de ce qu'ils ont dans le ventre, et vous y trouvez également maintes utilités; et vous vous en nourrissez. Sur eux ainsi que sur des vaisseaux vous êtes transportés". (Coran23/21-22).

Le verset coranique précise que la source du lait chez les bestiaux, comme les vaches et les buffles, a pour origine les produits de la digestion qui sont répartis entre le sang coulant dans les veines, et les excréments intestinaux qui sont évacués. Ceci fut confirmé par les recherches scientifiques plusieurs siècles après la révélation du Coran.

Le lait contient principalement des substances de base comme les glucides, les lipides, les protéines et les sels minéraux. D'autres constituants se retrouvent dans le lait sous forme de traces tels que les vitamines, les enzymes. Les substances de base qui permettent l'alimentation du corps résultent des transformations chimiques ayant lieu dans le système digestif. Ces substances sont digérées dans l’estomac et l’intestin puis sont absorbées à travers la paroi intestinale pour rejoindre la circulation sanguine. Grâce à la circulation sanguine, les éléments nutritifs atteignent les organes importants de l’organisme.

En général, plus de 80% des protéines qui arrivent dans l'intestin y sont digérées ; le reste passe dans les matières fécales. Le lait est sécrété par les glandes mammaires après la succession de ces étapes. Pendant la lactation, la glande mammaire a un grand besoin en acides aminés pour la synthèse des protéines du lait. Un kilogramme de lait contient en moyenne 33 grammes de protéines. 90% des protéines du lait se trouvent sous forme de caséine qui contribue à la haute valeur nutritive des produits laitiers.

Les vaches qui produisent 25 kg de lait doivent avoir une ration contenant 16% de protéine brute. Ainsi les glandes mammaires sont alimentées par les substances nutritives véhiculées dans la circulation sanguine. Par conséquent, le sang joue un rôle important dans la collecte d'éléments nutritifs à partir d'aliments. Les êtres humains ne peuvent pas consommer directement ni le sang, ni la nourriture semi-digérée provenant de l'estomac de l'animal, car ceci peut mener à des maladies graves, qui peuvent être mortelles. Pour cela Dieu a créé chez les bestiaux un système biologique extrêmement complexe qui permet de donner une nourriture propre et saine aux êtres humains à partir de ces substances.

En somme, le lait est dérivé du sang, et de la nourriture semi-digérée. Cette dernière, associée au sang, donnera un mélange qui sera réparti vers les muscles et vers les autres tissus du corps, alors que d'autres seront transmis aux glandes mammaires pour être sécrétées sous forme de lait. La production laitière dépend du type de lipide ajouté dans la ration. Les vaches ne doivent pas être

nourries plus de 1,5 kg/jour de lipides. L'addition de lipides réduit le pourcentage de protéines dans le lait.

L'intense activité sécrétoire de la mamelle nécessite une irrigation sanguine considérable. Chez une vache produisant 20 litres de lait par jour, la mamelle est traversée par 10000 litres de sang. La formation du lait chez les bestiaux est considérée comme un grand miracle de la création. Mais les détails de cette formation précisée dans le Coran depuis 1400 ans sont considérés aussi comme un autre.

Références

-Elshahat, A .A. Shams University, production. Milk Thesis. Study on some Facors Affecting (1970).
-Hutchinson,R. and Moncrieff Food and principles of nutrition,Edward Arnolds.(1980)
-Beaudry M, et al. (1995). Relation between infant feeding and infections during the first six months of life. J Pediatr 126:191-
-Buescher ES. (1994). Host defense mechanisms of human milk. Clin Perinatol 21(2):247-.
-Schanler RJ, et al. (1999). Feeding strategies for premature infants.Pediatrics 103(6):1150-
-McGuire W; Anthony MY. (2003). Donor human milk versus formula for preventing necrotising enterocolitis. Arch Dis Child. 88 (1) Special Iss. : 11-14.
-Duffy LC, et al. (1986). The effects of infant feeding on rotavirus-induced gastroenteritis:. Am J Pub Health 76:259-263.
-Borgnolo G, et al. (1996). A case-control study of Salmonella gastrointestinal infection Acta Paediatr 85:804-8

L'homme est créé par le coccyx

Dieu a dit:
-"Et que l'Heure arrivera; pas de doute à son sujet, et que Dieu ressuscitera ceux qui sont dans les tombeaux". (Coran22/7).
-"Ceux qui ont mécru prétendent qu'ils ne seront point ressuscités. Dis: «Mais si ! Par mon Seigneur! Vous serez très certainement ressuscités; puis vous serez certes informés de ce que vous faisiez. Et cela est facile pour Dieu»". (Coran64/7).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Puis, Allah fera descendre une eau du ciel, grâce à laquelle les gens pousseront comme poussent les légumes. Tout le corps de l'homme disparaîtra sauf les os du coccyx (de l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale), car c'est sur ces os qu'il sera ressuscité au Jour du Jugement". (Bokhari, Mouslim).
-"Tout périra du Fils d'Adam, sauf le coccyx, duquel il fut créé et duquel il sera recomposé". (Bokhari).
-"L'Homme possède un os qui ne périra jamais par la terre et par lui il sera ressuscité au jour de résurrection. Ils ont dit : quel os ? Il répondit alors : le coccyx". (Bokhari).

Les précédents hadiths véridiques du Prophète Mohammed (sas) sont clairs et contiennent 3 vérités :

-L'Homme est créé par le coccyx.
-Le coccyx ne s'abîme jamais et ne se perd pas dans la terre.
-Le coccyx est la graine par laquelle chaque individu sera recréé par Dieu, le jour de la résurrection (jour du jugement).

Le coccyx est le dernier os de la colonne vertébrale. L'embryologie moderne a démontré que le coccyx contient les cellules mères qui forment le fœtus, et que l'homme se forme et croît à partir de l'ébauche du coccyx que l'on appelle ligne primitive. C'est cette ligne qui pousse les cellules à se diviser, à se spécialiser et se distinguer. Et c'est dans son sillage qu'apparaît l'ébauche du système nerveux (gouttière neurale, tube neural, puis le système nerveux en entier) ainsi que les autres organes. Et l'unique responsable de la création et de l'organisation de toutes les cellules de l'embryon sont : la corde primitive et le nœud primitif. Les scientifiques ont découvert que toute cette ligne primitive subit l'anéantissement, excepté une petite partie qui se confine dans la zone du coccyx.

Formation de la ligne primitive: Au 14ème jour, les deux disques ectoderme et endoderme de cellules de l'embryon s'allongent jusqu'à prendre la forme d'une poire. La partie large se met en avant tandis que la partie postérieure s'amincit. Puis l'ectoderme s'active à la partie postérieure et forme ainsi la ligne primitive qui apparaîtra pour la première fois le 15ème jour après la fécondation. Puis une division et une reproduction rapides surviennent, suivies d'importantes migrations cellulaires vers l'ectoderme et l'endoderme. Ceci favorise la création du mésoderme. Suite à l'apparition de la ligne primitive, le système nerveux commence à se former ainsi que la notocorde qui précède la colonne vertébrale. Puis la formation des organes de l'embryon commence.

Mais s'il arrive que la ligne primitive échoue à se former, les organes ne se formeront pas eux non plus. Ce qui aura pour conséquence que le disque embryonnaire primitif ne connaisse pas la transformation de l'étape de la formation des organes y compris la formation du système nerveux. Puis le cerveau se forme dans les deux tiers supérieurs du tube neural, tandis que la moelle épinière se forme dans le tiers inférieur restant.

La couche mésodermique se forme et se condense autour de l'axe embryonnaire, favorisant ainsi la formation de la colonne vertébrale, des muscles, des ébauches des membres supérieurs et inférieurs et du système squelettique et musculaire. De même, l'appareil urinaire, l'appareil reproductif, le péritoine, les parois des poumons et les parois du cœur, les vaisseaux sanguins, le cœur et les muscles de l'appareil digestif se forment tous à partir de cette couche mésodermique.

La formation de la ligne primitive est donc un signe de la différenciation des tissus embryonnaires et de la formation des organes. En fait, l'organogenèse ne commence qu'après la formation de la ligne primitive, de la gouttière neurale et des somites.

Ainsi, l'organogenèse se poursuit-elle du début de la 4ème semaine jusqu'à la fin de la 8ème semaine, de sorte que l'embryon ait tous ses appareils essentiels et ses organes au complet à la 8ème semaine. La finalité de la ligne primitive: À peine sa mission terminée à la 4ème semaine, la ligne primitive commence à s'amenuiser et reste cachée dans le coccyx de l'embryon et du nouveau-né. Après quoi, il disparaît complètement laissant une trace invisible à l'œil nu.

Le fameux savant allemand Hans Spemann a effectué des expériences sur le nœud et la corde primitifs et a décelé que ces derniers sont ceux qui organisent la formation de l'embryon et il les a nommés l'organisateur primaire Il a enlevé cette partie et il l'a greffée dans un autre embryon qui est dans sa troisième et quatrième semaine, ceci a provoqué la formation d'un second embryon au niveau du corps du premier embryon. L'embryon muté est une preuve que le coccyx contient les cellules mères qui forment le fœtus et qui sont responsables pour l'évolution des membres de l'embryon (mains, pieds…) et des autres spécificités (dents, intestins, os, cheveux, glandes…).

En 1933, Spemann et d'autres scientifiques ont fait bouillir l'organisateur primaire et sa greffe, pour aboutir au résultat que les cellules ne sont pas influencées par ceci et que l'opération de la formation de l'embryon s'est faite comme prévu. En 1935, Spemann a obtenu le prix Nobel pour sa découverte de cet organisateur primaire et son opération réussie de greffe.

En 2003, le docteur Othman Jilani et le biologiste Salah Elawlaki (à la faculté de Sanaa) ont effectué une expérience sur le coccyx. Ils ont brûlé quelques articulations appartenant à des coccyx de moutons en utilisant un pistolet à gaz sur des pierres pendant dix minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent rougeâtre puis elles sont devenues noires comme le charbon.

Par la suite, Ils ont remarqué que les cellules du coccyx étaient inchangés et encore vivantes. Le professeur Elawlaki a expliqué que la brûlure avait touché seulement les tissus lipoïdes, les muscles

et les cellules de la moelle épinière responsables de la création du sang. Par contre, les cellules du coccyx sont restées intactes.

L'organisateur primaire moulu et bouilli qui a été implanté de nouveau, n'a pas eu d'influence sur l'expérience correspondante. Chaque fois une deuxième forme d'embryon s´est formée malgré tout. Même après la brûlure, les cellules des tissus de l'os du coccyx ne sont pas influencées et sont restées encore vivantes. Cela est une nouvelle preuve pour la vérité des hadiths du Prophète (sas) qui disent que le coccyx de l'homme ne périra jamais complètement. On a du mal à s'imaginer qu'un homme du temps de Mohammed (sas) ait pu être l'auteur de telles affirmations, compte tenu du niveau intellectuel de l'époque. Ceci prouve que le Coran est la parole de Dieu.

Références

-KEITH. L. Moore. Le développement humain
-Embryologie humaine 4ème édition
-Sabiston text book of surgery 16ème édition
-Embryologie humaine 4ème édition
-Le docteur Othman Jilan dans le septième congrès des miracles scientifiques dans le Coran
-Institute of molecular plant sciences; Leiden University; the nether lands
-Sahih Bukhari, Livre de l'interprétation, Az-Zumar édition en Egypte
-Mouslim, Dar Al-Fikr, Beyrouth, la sédition livre C 18/91, 92
-[PDF] Ethel Browne, Hans Spemann, and the Discovery of the Organizer ...
-SHO practice of surgery page 102-1 Sabiston-text book of surgery16th edition
-Human embryology 4th edition
-www.post-gazette.com/health science/19990221evo3.asp
-www.hhmi.org/genesweshare/b120.html
-www.ucalgary.ca/uofc/eduweb/virtvalimbryo/neur homeo.htm
-www.nooran.org
-www.55a.net
-www.islamicmedicine.org/embryoengtext.htm
- www nobelprize.org/medicine/laureates/1935/index.html

360 articulations dans le corps humain

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Il y a dans le corps humain 360 articulations. Et l'être humain doit donner pour chacune de ses articulations une aumône". (Ahmed).
-"Chacun de vous doit donner une aumône pour chacune de ses articulations à partir de son réveil, et également: Allah a créé chacun des hommes fils d'Adam avec 360 articulations". (Mouslim).
-"Chaque être humain de ces enfants d'Adam est constitué de 360 articulations. Quiconque proclame la grandeur d'Allah, Sa louange, Son unicité, et Sa gloire, ou implore le pardon d'Allah, ou écarte une pierre, une épine ou un os de la voie publique, ou ordonne un bien et interdit un blâmable, autant de fois que ces articulations, marchera ce jour étant éloigné de l'Enfer". (Mouslim).

Le Prophète Mohammed (sas) affirma que le corps humain se composait de 360 articulations. Cette affirmation survint alors qu'il était impossible de déterminer ces articulations avec tant de précision vu que la majorité de ces articulations est indéfinissable par la simple observation. Et l'on ne put les déterminer avec précision qu'après l'évolution de l'anatomie et de l'histologie.

Les chercheurs scientifiques ont défini l'articulation comme étant l'union entre deux os, sans pour autant compter entre les cartilages. Or cette étude, qui a été faite se base sur le fait qu'une articulation est la jointure entre deux os, ou entre un os et un cartilage, ou entre deux cartilages, dans n'importe quel endroit de l'organisme.

D'autre part, il est nécessaire de poser une règle pour les articulations répétées dans le corps, où deux os peuvent s'articuler en plusieurs points ;

S'agit-il d'une seule articulation, ou faut-il considérer le nombre de points de liaison ?

Le tableau ci-dessous affirme que le nombre total des articulations est 360, suivant les règles établies.

Le nombre total des articulations selon les règles posées :

Les articulations du crane	**86**
Les articulations du larynx	**6**
Les articulations de la cage thoracique	**66**
Les articulations du rachis et du pelvis	**76**
Les articulations des membres supérieurs	32 x 2 = **64**
Les articulations des membres inférieurs	31 x 2 = **62**
Le total	**360** articulations

Une personne qui ignorait toute la médecine et l'anatomie du corps humain il y a 1400 ans, n'était pas

en mesure de savoir que l'homme est créé avec 360 articulations. Ainsi, le Prophète (sas) a-t-il déterminé le nombre d'articulations il y a quatorze siècles, exactement comme le fait l'anatomie de nos jours. Ceci est un signe révélateur de la nature divine des connaissances du Prophète (sas).

Références

-http://www.55a.net/firas/french/?page=show_det&id=89
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

La mise en quarantaine

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Si vous apprenez l'existence de la peste en un lieu, n'y entrez point! Et si la peste frappe un lieu où vous vous trouvez, n'en sortez point!". (Mouslim).
-"Celui qui fuit la peste est tout comme un déserteur. Et quiconque patiente dans la peste aura la récompense d'un martyr". (Ahmad).
-"Si vous apprenez qu'un pays est atteint (par la peste) n'y allez pas. Et si elle frappe un pays que vous habitez, ne le quittez pas pour la fuir". (Mouslim).
-"Fuyez le lépreux comme vous fuyez le lion". (Bokhari).

Le Prophète Mohammed (sas) établit dans ses hadiths, une règle fondamentale, basée sur la mise en quarantaine. Ainsi, tous les habitants d'une zone touchée par une épidémie ont l'interdiction de quitter cette zone. Autant que tous ceux qui sont en dehors de cette zone sont interdits d'y entrer.

Le but de cette règle est de stopper la propagation des épidémies dans les villes et les lieux de regroupements. Cette vérité, qualifiée de nos jours, de scientifique, est devenue l'un des principes de base de la médecine préventive moderne après la découverte des facteurs pathologiques des maladies et des épidémies.

Bien avant l'époque du Prophète Mohammed (sas), les gens pensaient que les maladies étaient causées par les esprits maléfiques, les diables et les étoiles. Ils ne voyaient aucun lien entre ces maladies et l'existence des microbes. Parmi les maladies qui ont frappé l'Europe au quinzième siècle, il y avait la peste. Cette maladie a provoqué la mort du quart de ses habitants. En revanche, le monde islamique, à cette même époque, a réussi à stopper l'épidémie et toutes les autres maladies transmissibles qui sévissaient à cette époque en Europe.

La peste est une maladie mortelle pour l'Homme. Elle est causée par le bacille Yersinia pestis, véhiculée par un rat, qui la transmet à l'homme par l'intermédiaire de puces infectées. Les populations du Moyen Âge étaient totalement démunies face à la peste. Le traitement s'est limité à la prière, les sécrétions animales (sang de vipère et bave de crapaud), la saignée, et de multiples plantes. Mais après l'évolution des recherches biologiques, on a pu découvrir la réalité des organismes microscopiques, leurs modes de reproduction, et comment ils causent les maladies et les épidémies.

Aussi on a pu découvrir que les porteurs sains, qui sont porteurs des microbes pathogènes, n'ont aucun symptôme de la maladie et vivent dans la même zone infestée. En conséquence, ils risquent de contaminer toute la population de la zone vers laquelle ils se déplaceraient. Suite à la découverte de ces réalités, les chercheurs ont mis en place, un système notoire de la mise en quarantaine, en vertu duquel tous les habitants d'une zone touchée par une épidémie ont l'interdiction de quitter cette zone, autant que tous ceux qui sont en dehors de cette zone sont interdits d'y entrer.

La quarantaine est une des mesures de la médecine préventive que l'humanité n'a découvert que

durant le siècle passé. Mais ce qui est étonnant, c'est que le Prophète (sas), l'avait instaurée il y a 1400 ans, avec une description précise :

"Si vous apprenez qu'un pays est atteint (par la peste) n'y allez pas. Et si elle frappe un pays que vous habitez, ne le quittez pas pour la fuir". (Mouslim).

Le Prophète Mohammed (sas) a construit une muraille autour des zones infestées. Et il mit en garde ceux qui s'avisaient de fuir les zones infestées. Les musulmans étaient les seuls qui ne fuyaient pas les zones atteintes par les épidémies, jusqu'à ce que la médecine moderne découvre que même les porteurs sains des zones touchées par la peste sont porteurs des microbes pathogènes de l'épidémie. Ces porteurs sains constituent un risque réel de transmission de la maladie, à tout lieu sain où ils se rendraient. Et puisque ces porteurs sains se déplacent aisément et se mêlent à d'autres, alors ils les contaminent très facilement.

En somme, les porteurs sains sont encore pires que les malades en face desquels les gens sont tout de suite conscients de la nécessité de prendre les précautions qui s'imposent.

Alors la question qui se pose: qui a pu donner toutes ces informations précieuses au Prophète (sas) ? Il est très logique que ces informations lui soient révélées par Dieu le grand Connaisseur de ses créatures.

En 1720, l'épidémie de la peste s'est propagée à Marseille. Pour arrêter sa diffusion, le pape a fait établir des barrières sanitaires sur ses frontières et construire une muraille en pierre.

En 1723, lorsque le danger de contagion est écarté, le mur est abandonné. Cette peste de Marseille fut la dernière d'une sinistre série qui va du XIVème (la peste noire) au XVIIIème siècle.

Références

-http://www.55a.net/firas/french/?page=show_det&id=89
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

Traitement de la fièvre avec de l'eau

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"La fièvre est une bouffée de chaleur de l'enfer, faites-la disparaître avec de l'eau". (Mouslim).
-"Si la fièvre s'empare de l'un parmi vous, qu'il se lave continuellement avec de l'eau, (dans une autre version: qu'il se lave de temps en temps) pendant trois jours". (Anas bin Malek).

La fièvre est l'élévation de la température corporelle par dérèglement du thermostat central. Il s'agit d'une réaction de défense contre une agression interne (infection) appelée à activer certains mécanismes immunitaires et inflammatoires. Chez l'humain, la température corporelle normale buccale moyenne varie entre 36,5 °C et 37,5 °C selon les individus. Une fièvre au-delà de 40 °C est considérée comme un risque de santé majeur et immédiat. La température corporelle se mesure à l'aide d'un thermomètre médical, qui est placé soit dans la bouche soit dans le rectum soit sous le bras. Presque toutes les pathologies peuvent donner de la fièvre, aussi bien bénignes que malignes.

Quand la température atteint 40°C, Ceci représente un danger pour l'organisme et notamment pour le cerveau. Le rafraîchissement avec de l'eau est utile pour soigner toute fièvre infectieuse. Cette recommandation est sans doute un des miracles du Prophète (sas). Nous voici au 20ème siècle, le 1er conseil du médecin est d'appliquer des compresses d'eau froide et des glaçons sur la tête du sujet fébrile! Le Prophète (sas) lors de ses moments d'agonie, était atteint de fièvre, et il se rafraîchissait avec de l'eau. Le traitement avec les compresses mouillées à l'eau et l'hydratation est fortement conseillé pour éliminer les symptômes de la fièvre.

Chez le jeune enfant, cette fièvre peut entraîner des convulsions; il faut donc abaisser lentement la température de l'ensemble du corps. Il est conseillé de donner systématiquement des bains d'eau dont la température est de 2°C en dessous de la température du jeune enfant, en ajoutant des antipyrétiques. Cependant, l'origine des antipyrétiques (aspirine) remonte seulement au 19ème siècle; l'utilisation de l'eau froide était toujours le premier traitement, et comme le Prophète (sas) nous a guidé vers ce traitement important, c'est là que réside le miracle, car le fait d'abaisser la fièvre avec de l'eau est toujours considéré comme le traitement occasionnel le mieux adapté qui s'ajoute aux antipyrétiques. Ainsi, pour faire baisser la fièvre, il est essentiel de recourir à des moyens tels que:

1-Les compresses, les serviettes et les linges mouillés d'eau froide: il faut envelopper certaines parties du corps comme le front, la tête, les membres, ou le corps tout entier. Ce moyen est utilisé pour soulager les sujets fébriles atteints d'un coup de Soleil, de la fièvre typhoïde et autres, notamment en cas d'une hyperthermie importante accompagnée des délires. Mais l'enveloppement total du corps est contre-indiqué chez les patients présentant des affections cardio-vasculaires ou rénales où l'on se contente, dans ce cas, à utiliser des compresses froides locales pour abaisser une forte fièvre.

2-Le bain à l'eau tiède en cas de fièvre baisse la température, et aide à produire l'urine, et active le corps. Le Prophète (sas) a dit à un homme qui a insultait la fièvre en sa présence: "N'insulte pas la fièvre, car elle efface les péchés comme le soufflet de forge purifie le fer de ses scories". (Mouslim.)

Les médecins affirment que la fièvre pourrait avoir des effets bénéfiques sur le corps et le cœur plus que certains médicaments. En une journée, elle aiderait à décomposer des substances nuisibles du corps, et à ouvrir les pores pour évacuer toutes les impuretés. C'est là que réside le miracle du hadith du Prophète (sas). Ceci est connu pour les cardiologues, alors, le fait d'insulter la fièvre est tout à fait injuste…

Dans le passé, la fièvre a pu être provoquée dans un but de guérison. C'est ce que l'on a appelé aussi la phytothérapie. La fièvre était considérée jusqu'au début du 20ème siècle comme un traitement pour la syphilis, la paralysie faciale. C'est le Dr Konteschweller Titus qui forgea le mot pyrétothérapie en 1918. Cette approche obtint une certaine reconnaissance avec la mise au point par Julius Wagner-Jauregg de la malaria thérapie pour la guérison de la syphilis (cela lui valut le prix Nobel en 1927).

Dans les dernières années, la phytothérapie a été utilisée notamment dans le domaine de la lutte anticancéreuse. Aussi il est vraiment étonnant que le traitement par la fièvre soit adopté pour soigner le sida, cette nouvelle a été diffusée par les chaînes de télévision américaines en 1990. En fait, la fièvre augmente la vitesse du métabolisme cellulaire, les réactions de défense et les leucocytes s'en trouvent ainsi accélérées, et ceci favorise le système immunitaire à entrer en combat avec les substances étrangères dans l'organisme.

Références

-Prise en charge symptomatique de la fièvre chez l'enfant, Le Généraliste no 2317, 28 janvier 2005
-L'Alphabet des fausses urgences, Le Généraliste no 2193, 16 avril 2002
-Traiter la fièvre chez l'enfant, P. Benkimoun, Le Monde, 3 novembre 2004
-Pierre Foucaud, « Privilégier le paracétamol en monothérapie »S. Blanchard, Le Monde, 3 novembre 2004
-Abd-Almalek Bn Habib Al-Andaloussi, La médecine prophétique.
-DrMahmoud Nazem Al-Nassimi, La médecine prophétique et la science moderne,
-Dr Hamed Al-Ghazali, Entre la médecine et l'islam, éd. au Caire, 1967.

Dès qu’un organe se plaint, les autres organes se mobilisent

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Tu vois constamment les croyants dans leur compassion, leur amour et leur bienveillance, tel un seul corps, qui, dès que l'un de ses organes se plaint, les autres organes se mobilisent et accourent pour l'assister dans la veille et la fièvre". (Bokhari).

Le Prophète (sas) fait allusion dans ce hadith comment devrait être l'état de la nation islamique en matière d'amour et de bienveillance. Alors il a donné l'exemple d'un corps, qui dès que l'un de ses organes est touché par une maladie ou une blessure, les autres organes de ce même corps se mobilisent pour voler à son secours.

Pour cela, le Prophète (sas) a utilisé le mot arabe (Tadââ) qui représente le terme le plus précis pour décrire ce qui arrive dans le corps dès qu'un organe est touché. Le Prophète (sas) a donné les détails physiopathologiques de ce qui se passe dans le corps humain, et ceci dans une époque où l'homme ne disposait pas encore des moyens technologiques d'observation médicale.

Les médecins du 20ème siècle affirment que dès qu'un organe du corps humain est touché par une maladie ou une blessure, les autres parties du corps s'appellent les unes les autres au sens propre du terme et se mobilisent pour voler à son secours. Ainsi, quand un organe est touché, des centres du cerveau appellent les glandes pituitaires à sécréter des hormones qui alerteront les autres glandes endocrines et les amèneront à sécréter des matières qui mobiliseront et appelleront tous les organes du corps, afin qu'ils mettent leur fonctions à profit pour secourir l'organe qui se plaint.

Le mot arabe (Tadââ) cité dans le hadith du Prophète Mohammed (sas) veut dire que le tout corps mobilise son énergie pour voler au secours de l'organe touché. Ainsi, le cœur augmente sa fréquence cardiaque pour accélérer la circulation sanguine alors que les vaisseaux sanguins se contractent et se décontractent dans les parties entourant l'organe touché afin de ravitailler ce dernier en énergie, en oxygène, en anticorps, en hormones, et en aminoacides constructifs.

Il faut noter aussi que le mot arabe (Tadââ) dans le hadith implique que le corps se décompose en fournissant une partie de son stock de graisse à l'organe touché jusqu'à ce que la maladie qui touche ce dernier soit sous contrôle et que les tissus se ressoudent. Après quoi le corps se reconstitue.

Une blessure au niveau du corps provoque l'apparition des signes cliniques qui lancent une alerte générale. Ainsi dès la première goutte de sang, il y aura une émission des matières chimiques, et tous les organes du corps réagiront à cet appel. Le résultat ainsi obtenu, est que toute l'énergie du corps humain et les fonctions de ses organes soient mises au service de l'organe touché. C’est exactement comme l’a annoncé le Prophète Mohammed (sas) dans son hadith.

Un autre exemple : le stress chronique qui dure plusieurs jours voire des semaines. Dans ce cas, l'axe du stress (hypothalamo-hypophyso-surrénalien) devient active. Le cortex surrénal augmente la concentration de cortisol sanguin, et entraîne une élévation de la glycémie et la pression artérielle.

Ainsi, l'étudiant qui prépare un examen pendant plusieurs semaines, se trouve en état de stress tous les jours, dans ce cas il entrera dans une phase de résistance. Son corps n'arrivera plus à stopper le stress, ceci aura alors des conséquences négatives sur plusieurs organes comme l'appareil digestif, les poumons, le cœur, l'intestin grêle, le foie, les muscles, les vaisseaux sanguins et les reins.

Si le stress continue encore pendant des semaines, le rétrocontrôle ne se fera plus, alors de nombreux troubles apparaîtront et se manifestent par : agitation, nervosité, trouble de concentration, fatigue, anxiété, angoisse, insomnie, etc. Tous ces troubles peuvent conduire à la dépression nerveuse.

Références

-http://www.55a.net/firas/french/?page=show_det&id=89
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

Dormir sur le côté droit est la position correcte

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Lorsque tu voudras te coucher, fais tes ablutions comme pour la prière, puis couche-toi sur ton côté droit".
-"Quand le Prophète (sas) a vu un homme dormant sur son avant, il lui a dit: "Allah et son prophète détestent cette position". (Ahmed).
-"Quand le Prophète (sas) est passé devant un homme dormant sur son avant dans la mosquée, il lui a dit":"Réveillez-vous et asseyez-vous car c'est un sommeil diabolique".

Lors d'une nuit de sommeil, il nous arrive de changer plusieurs fois de position. Se coucher sur le dos, sur le ventre, sur le côté gauche ou le côté droit. Alors quelle est la meilleure position pour le fonctionnement des organes ?

Dormir sur le ventre

Cette position mène à un recourbement obligatoire des vertèbres cervicales. Aussi, l'être humain se trouve en difficulté pour respirer, après un certain moment. Ceci peut provoquer une fatigue cérébrale et cardiaque. Un magazine britannique TIME a diffusé une étude qui a montré une augmentation du pourcentage de la mort soudaine des enfants dormant sur leurs ventres, comparés à ceux qui dorment sur un des deux côtés.

Dormir sur le dos

Cette position mène à la respiration buccale qui remplace la respiration nasale. En effet, la bouche s'ouvre car la mâchoire inférieure se détend. Le nez qui comprend des vaisseaux sanguins denses pour réchauffer l'air entrant, et des poils muqueux pour épurer l'air, sera remplacé par la respiration buccale, qui rend la personne encline aux rhumes, particulièrement en hiver. Elle évoque également la sécheresse et l'inflammation de la gencive. La luette s'oppose au courant du souffle ce qui augmente le ronflement.

Dormir sur le côté gauche

Cette position n'est pas recommandée non plus, car le cœur serait alors sous la pression du poumon droit, le plus grand des deux poumons, et ceci affecterait sa contraction notamment si la personne est âgée. D'autre part, l'estomac plein se trouve sous la pression du foie qui est l'organe digestif le plus lourd, retarde sa vidange gastrique et impose aussi une pression sur le cœur.

Dormir sur le côté droit

Cette position est la position correcte, car le poumon gauche est plus petit que le droit et la pression sur le cœur sera minime. Le foie ne sera pas suspendu, et l'estomac sera là-dessus. Ainsi la vidange gastrique sera plus rapide. Les recherches effectuées par Galteh et Butseh ont constaté que le passage des nourritures de l'estomac aux intestins dure de 2,5 à 4,5 heures si une personne dort sur le côté droit.

En revanche cette même opération peut durer 5 à 8 heures si la personne dort sur le côté gauche. Cette position correcte facilite aussi l'excrétion des sécrétions muqueuses des bronchioles respiratoires gauches. En effet, les bronchioles du poumon droit sont placées latéralement, tandis que celles du poumon gauche sont verticales ; ainsi il est plus difficile de pousser les sécrétions des bronchioles vers le haut afin de l'excréter. Ceci mène à leur accumulation dans le segment inférieur, ce qui peut provoquer des maladies respiratoires sérieuses.

Le professeur Joseph Messinger, psychothérapeute, a étudié les gestes durant le sommeil et leurs significations. Il a trouvé que la position du sommeil la plus correcte est de s'endormir sur le côté droit. En effet, cette position apporte un sommeil réparateur et un bon équilibre, et donne moins d'effort à fournir au cœur, puisque celui-ci n'aura pas la pesanteur contre lui.

Dormir sur le côté droit est une position adoptée par le Prophète, Il avait l'habitude de s'allonger sur le côté droit, avec ses membres légèrement fléchis, la main droite sous sa joue, en faisant face à la Kaaba. Cette posture du sommeil est la position adoptée par une personne psychologiquement équilibrée et c'est aussi la meilleure position pour se détendre, à la fois physiquement et psychologiquement. Il est miraculeux que toutes ces études modernes soient conformes à ce que notre prophète (sas) a dit :

"Lorsque tu voudras te coucher, fais tes ablutions comme pour la prière, puis couche-toi sur ton côté droit".

Références

-Miracles of Islamique médicine" Vol.4 par le Dr. Mohammad Nezar Al-Dakar
-Dr. Thafer Al-Attar "Lay down on your right side" "You're Doctor" magazine 1961
-The Arabic medical magazine: "The wrong sleeping positions" N°=196 Year 1993
-The Art Of Health And Protective Medicine: Dr. Ahmad Hamdi Alkhayat (university of Damascus).
-http://www.55a.net/firas/french/?page=show_det&id=89
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

Le Prophète était le premier à fonder les lois génétiques

Dieu a dit:
-"N'as-tu pas vu que, du ciel, Dieu fait descendre l'eau? Puis nous en faisons sortir des fruits de couleurs différentes". (Coran35/27).
-"Ne vois-tu pas que Dieu fait descendre du ciel de l'eau, puis Il l'achemine vers des sources dans la terre; ensuite, avec cela, Il fait sortir une culture aux couleurs diverses". (Coran39/21).
-"Nous fîmes sortir une verdure, d'où Nous produisîmes des grains, superposés les uns sur les autres; et du palmier, de sa spathe, des régimes de dattes qui se tendent. Et aussi les jardins de raisins, l'olive et la grenade, semblables ou différent les uns des autres. Regardez leurs fruits au moment de leur production et de leur mûrissement. Voilà bien là des signes pour ceux qui ont la foi". (Coran6/99).

Le Prophète Mohammed (sas) a insisté à bien choisir son conjoint il a dit:

-"Faites un choix judicieux pour vos spermes, épousez celles qui sont à la hauteur, et faites épouser vos enfants à elles". (Bin Maja).
-"Regarde bien où tu mets ton fils car le gène est dissimulateur". (bin Adi).
-Un bédouin vint trouver le Prophète et lui dit : "Ma femme a mis au monde un garçon noir, et je refuse de le reconnaître". Le Prophète (sas) lui demanda : "Avez-vous des chameaux? "Oui", répondit l'homme. "De quelle couleur?" lui demanda-t-il. "Roux", répondit l'homme. "Y -en a-t-il des gris?" lui demanda-t-il. "Oui, il y en a", répondit l'homme. Il lui demanda alors : "Et d'où penses-tu que cela vienne?". L'homme répondit: "Cela doit venir de leur souche". Le Prophète (sas) répliqua : "Et peut-être l'enfant aussi tient-il cela de sa souche". Et il ne lui permit pas de le renier. (Mouslim).

Le hadith du bédouin fait allusion à l'hérédité et la génétique, mais aussi à la théorie des mutations ou des prédispositions suspectes dans les gènes et tout ce qui s'en suit des troubles des caractères lors du transfert biologique horizontal (la ressemblance des personnes d'une même génération comme les frères), et vertical (la ressemblance des personnes d'une même descendance comme les grands-parents, les parents et les enfants).

Le hadith du conjoint, fait allusion à des caractères récessifs dans le génome de l'homme, et de la possibilité de l'apparition, dans les générations futures, de tempéraments et des maladies récessifs, hérités des grands-parents.

Prenons l'exemple des mutations des bactéries unicellulaires (E. Coli) sensibles à un antibiotique : la Streptomycine. Si on fait multiplier le nombre de ces bactéries dans des boîtes de culture, on remarque certaines bactéries présentent une mutation leur permettant de survivre en présence de la Streptomycine, et elles transmettent à leur descendance leur gène de résistance, formant ainsi une génération de bactéries résistantes. Mais il y aura d'autres bactéries sensibles à la Streptomycine pour les générations ultérieures.

Ceci est un exemple des mutations d'un seul gène existant chez une bactérie unicellulaire qui contient

un seul chromosome. Alors, imaginons-nous les mutations chez les organismes dont le nombre des cellules est plus important, comme l'homme (46 chromosomes) et le cheval (64 chromosomes).

Chaque chromosome contient des centaines de gènes, ce qui multiplie la probabilité des mutations qui se traduit par la différence entre les frères, les parents et leurs enfants, ou les grands-parents (ressemblances horizontale et verticale). Cette différence a été évoquée dans les versets ci-dessus. Ainsi le Prophète Mohammed (sas), bien avant Mendel, était le premier à fonder les lois de la génétique à travers son hadith sur la ressemblance et la différence des créatures.

Références

-Biologie cellulaire et moléculaire, DEBOEK
-Recherche, N 155, génétique et hérédité.
-http://www.55a.net/firas/french/?page=show_det&id=89
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

La nuit est une phase de repos

Dieu a dit:
-"Fendeur de l'aube, Il a fait de la nuit une phase de repos". (Coran6/96).
-"N'ont-ils pas vu qu'en vérité, Nous avons désigné la nuit pour qu'ils y aient du repos, et le jour pour voir? Voilà bien des preuves pour des gens qui croient". (Coran27/86).

Dans le verset, Dieu nous indique que la nuit est une phase de repos pour tous les êtres vivants. La nuit est le moment durant lequel les êtres humains se reposent. L'hormone mélatonine, secrétée la nuit, prépare le corps à dormir en ralentissant les mouvements physiques des gens, les rendant endormis.

Le professeur Oswald signale: «Si tu veux dormir vite, tu devras te réveiller tôt le matin, et tu devras le faire régulièrement, ainsi auras-tu le sommeil le plus confortable, et tu en seras plus heureux et plus actif toute la journée». Le docteur Robert Shapiro conclut: «Le fait de dormir à une heure précise tous les soirs, et de se réveiller à une heure précise tous les matins ne sert seulement pas à améliorer l'activité de l'homme, mais l'aidera à bien dormir la nuit suivante».

Dans le cerveau, il y a ce qu'on appelle l'horloge biologique qui nous réveille à une heure précise tous les matins, et nous plonge dans le sommeil à la même heure tous les soirs. Cette horloge biologique n'est pas l'apanage de l'homme, mais des animaux aussi.

En effet, lorsque des colonies d'abeilles ont été transportées de Paris à New York, on a remarqué que ces abeilles se sont mises à recueillir le nectar des fleurs suivant les horaires habituels de Paris et non pas ceux de New York; c'est que l'horloge biologique de ces abeilles reste encore programmée selon l'heure locale de Paris.

Malheureusement, certains transforment leur jour en nuit, et leur nuit en jour, comme les infirmières qui font les gardes nocturnes. Dans ces conditions, l'horloge biologique s'adapte aux nouveaux horaires du sommeil, mais ceci prend quelques jours, et entre temps certains se trouvent atteints d'insomnie, de fatigue, de maux de tête et de déconcentration.

Pendant le sommeil, un certain nombre de modifications physiologiques peuvent être observées. On distingue 3 cycles du sommeil :

Le sommeil léger: (durée 40 minutes)

Phase 1: C'est l'endormissement. A ce stade, nous sommes encore très réceptifs au bruit environnant.
Phase 2: L'activité de notre cerveau se ralentit. Cette phase est indispensable à notre récupération physique.

Le sommeil profond: (durée 40 minutes)

Phase 3: Pendant cette phase de nombreuses modifications physiologiques ont lieu : ralentissement de la fréquence cardiaque, baisse de la tension artérielle, baisse de la température du corps, relaxation

musculaire.
Phase 4: Cette phase correspond au sommeil profond. Il est très difficile de réveiller une personne durant ce cycle. L'activité cérébrale est au plus bas.

Le sommeil paradoxal:

Phase 5 (durée 15minutes). L'activité électrique du cerveau devient très importante lors du sommeil paradoxal, les yeux effectuent des mouvements rapides, le tonus musculaire disparaît, le pouls, le rythme respiratoire et la pression artérielle deviennent très irréguliers. Cette phase permet le rêve pendant une brève période (autour de 15 minutes). Ceux qui se réveillent après cette période, se souviennent la plupart du temps de leurs errances oniriques.

Des études scientifiques ont montré que la privation de sommeil paradoxal chez l'animal aboutissait à sa mort dans le mois suivant, sans pouvoir expliquer ce phénomène. Le sommeil paradoxal correspond à environ 25% du temps total de sommeil.

Au matin, la production d'hormones s'arrête et le corps est stimulé pour se réveiller. Le sommeil permet en même temps aux muscles et aux tissus du corps de se réparer et au corps de remplacer les cellules vieilles ou les cellules mortes. Etant donné que la dépense énergétique est réduite à ce moment-là, le corps stocke de l'énergie pendant toute la nuit. Durant le sommeil certains produits chimiques vitaux pour le système immunitaire sont secrétés. En cas de troubles du sommeil, le système immunitaire est très vite affecté et le corps prédisposé à être malade.

Si les gens ne parviennent pas à dormir pendant trois nuits de suite, ils commenceront à avoir des hallucinations et auront des difficultés à réfléchir logiquement. La nuit est un temps fait pour se reposer aussi bien pour les êtres humains que pour les autres êtres vivants. Cette situation, mentionnée par Dieu dans le verset "Il a fait de la nuit une phase de repos", indique un fait qui ne peut être observé à l'œil nu. En ce qui concerne les plantes, par exemple, la transpiration des feuilles et la photosynthèse commencent à augmenter au lever du Soleil.

La nuit, comme la température baisse, la transpiration diminue et les plantes se reposent. De ce point de vue, la nuit signifie repos pour les plantes, tout comme pour les êtres humains. Le mouvement au niveau moléculaire diminue aussi la nuit. Les radiations émises par le Soleil, pendant la journée activent les atomes et les molécules dans l'atmosphère terrestre et font qu'ils atteignent des niveaux énergétiques plus élevés. Lorsque la nuit tombe, les atomes et les molécules tombent à des niveaux énergétiques plus bas et commencent à dégager des radiations.

Références

-Les Français et leur sommeil (Institut Nationale de Prévention pour la Santé), mars 2008
-Archives of Internal Medicine, Feb.12, 2007
-http://www.sleepfoundation.org
-Pierre Lefrancois–PasseportSanté.net-D’après BBC et Associated Presse.
-Newman AB, Spiekerman CF, et al. J Am Gériatre Soc. 2000 ; 48:115-123.
-CHARLEROI (Belgique) : Impact du sommeil sur la santé. Le 6 décembre 2004
-BORDEAUX - 28ème Congrès National de Médecine et Santé au Travail. 8 au 11 juin 2004
-PARIS - XVIII congrès de la Société Française de Recherche sur le Sommeil. 13 au 15/11/2003
-http://www.kalidavie.com
-www.futura-sciences.com/Fr/définition/t/informatique

-www.Yuri Arcurs-Fotolia.com
-International Journal of Epidemiology 2000; 29:429-437-
-www.Ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.
-www.sleeplearning.com

Les bienfaits du jeûne pour la santé

Dieu a dit:
-"Ô les croyants! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous". (Coran2/183).
-"Mais il est mieux pour vous de jeûner ; si vous saviez !". (Coran2/184).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"L'être humain ne remplit pas de récipient pire que son estomac. L'être humain n'a guère besoin de plus de quelques bouchées qui le maintiennent en vie. S'il veut absolument manger davantage, alors qu'il consacre un tiers de son estomac à sa nourriture, un tiers à sa boisson et un tiers à son souffle". (Bin Maja).
-"Jeûnez, vous serez en bonne santé!". (Abû Nu`aym).

Dans le Coran, Dieu attire notre attention sur les bienfaits du jeûne pour la santé, ainsi que les hadiths du Prophète Mohammed (sas). En effet, nombreux jeûnes étaient mentionnés dans la Bible. Les hindous pratiquent le jeûne régulièrement. De nombreux animaux pratiquent le jeûne aussi: les saumons mâles jeûnent pendant leurs migrations de la mer vers la rivière. D'autres animaux et insectes le font pendant leurs hibernations ou en cas de maladie.

Dans certains pays européens et américains, il existe des cliniques spécialisées qui traitent, par le jeûne, plusieurs maladies comme l'obésité, l'hypertension, l'angine de poitrine, l'arthrose, les rides du visage, les graisses accumulées, les muscles flasques, les forces épuisées et les psychologies souffrantes; bref toutes ces maladies sont à mettre sur le compte d'une alimentation excessive et grasse.

Le corps a besoin d'une certaine quantité de nourriture. Si la personne s'alimente plus qu'elle n'en a besoin, elle impose une surcharge à ses organes, fatigue son foie et ses reins, demande un effort supplémentaire à son cœur qui doit irriguer les masses adipeuses. Ainsi, le remède consiste à épurer le corps de toutes les toxines dans lesquelles baignent les cellules et les tissus du corps, en raison de la suralimentation et des microbes qui accompagnent la nourriture. Cela impose donc d'épurer les tissus des poisons accumulés au fil des années.

Le célèbre professeur américain, Carlo, a dit: «L'abstinence annuelle de nourriture pendant une certaine durée comme Ramadan est un impératif sanitaire et une obligation médicale, car tant que les microbes trouvent dans le corps humain les aliments dont ils ont besoin, ils se développent et se multiplient. Grâce au jeûne, ils s'affaiblissent et meurent. Le fondateur de la religion musulmane, Mohammed, fut un excellent médecin, à travers ses conseils. Il ordonnait en effet la prévention contre les maladies avant que celles-ci ne se déclarent, par le jeûne de Ramadan».

Le professeur américain Edward Dewey a dit: «Il n'existe aucune maladie dont les forces ne capitulent devant le jeûne. Cela fait 26 ans que je soigne mes malades par l'abstinence alimentaire, jusqu'à ce que l'appétit authentique revienne et jusqu'à la guérison complète. Pendant le jeûne, le corps ne dépense que 50% de son énergie car les cellules faibles disparaissent alors que seules les

cellules saines restent. Ainsi la circulation sanguine est purifiée des gaz, des acides et autres toxines dont l'élimination soulage l'activité du cœur et renouvelle son énergie, ce qui lui permet de pomper le sang d'une manière plus pure et plus saine».

Le Dr Patrick Serog, nutritionniste de la faculté de Xavier Bichat, à Paris a expliqué: «Au cours d'un jeûne, la personne commence par consommer le sucre présent dans son corps : le sucre du foie et des muscles, mais en moindre quantité. Et puis rapidement l'organisme passe aux graisses. Ces dernières vont être utilisées comme source d'énergie, et donc fondre jusqu'à ce que la personne s'alimente à nouveau». En 1975, Jean Rocan un biologiste canadien, a ouvert une maison de repos et a supervisé plus de 15000 jeûnes. Il a affirmé: «L'être vivant est autonome et se guérit lui-même».

Les scientifiques affirment que les toxines (l'air pollué, la nourriture mal lavée, l'eau contaminée par le dioxyde du carbone le plomb et le soufre, et même les téléphones portables) s'accumulent dans nos cellules. Le corps a une grande capacité à traiter ces toxines, mais quand elles dépassent une certaine limite, elles accablent l'organisme et causent les maladies et la vieillesse précoce.

Les savants confirment que le jeûne est le meilleur moyen pour aider le corps à s'en débarrasser. Selon Nicole Boudreau: «la cellule se renouvelle constamment et le jeûne stimule ce renouvellement. Le jeûne offre une occasion exceptionnelle à l'organisme de digérer ses toxines, ses cellules et ses tissus endommagés».

Le corps peut ainsi se désintoxiquer et même rajeunir en profondeur». Le docteur Mac Fadowe a dit: «Toute personne a besoin de jeûner même si elle n'est pas malade, parce que les toxines des aliments et des médicaments qui s'accumulent dans le corps du consommateur le fatiguent, et quand il jeûne, il se débarrasse de ses toxines et devient fort et actif ».

On distingue deux phases dans un jeûne: une phase d'adaptation, et une autre d'équilibre. La première dure à peu près 10 jours. C'est généralement celle qui est le plus susceptible de poser des problèmes, car notre organisme passe brusquement de son régime habituel à un régime de rigueur.

Dans les premières heures du jeûne, l'organisme consomme le glucose à partir du glycogène du foie et des muscles, mais ces réserves énergétiques s'épuisent très vite, et au bout de 48 heures, le relais est pris par d'autres voies de "néo-gluco-formation" à partir des acides aminés, où le catabolisme des protéines donne des acides aminés, et aussi à partir des acides gras où la "fonte des graisses" donne des acides gras 9 .

Durant les deux premiers jours, l'organisme se met au repos et consomme ses superflus de glycogène. Ce n'est qu'ensuite que le jeûne provoque une digestion interne des éléments cellulaires dont l'organisme se trouve ultérieurement allégé. Reste à savoir si ce phénomène d'autolyse est un phénomène physiologique sans danger. Ce qui est sûr, c'est que les cellules diminuent de taille, et certaines disparaissent. C'est qu'elles subissent lors de l'autolyse un phénomène d'apoptose.

Contrairement à la mort cellulaire par nécrose, qui est un phénomène maladif, où la cellule meurt pour des causes extérieures, la mort cellulaire par apoptose est en fait un choix individuel de la cellule. Les cellules de la peau, du sang ou de l'intestin, déclenchent toute leur autodestruction. Les cellules de la muqueuse utérine subissent cycliquement une apoptose qui va donner à la femme ses

règles. A l’inverse, une tumeur cancéreuse est causée par un défaut d’apoptose.

Le jeûne entraîne une inversion des cycles de l’insuline et du glucagon. En temps habituel, après chaque absorption d’aliments, l’organisme sécrète de l’insuline, une hormone qui permet au sucre alimentaire (le glucose) de pénétrer dans les cellules dont il constitue l’énergie nécessaire à son fonctionnement, le surplus est stocké dans le foie et dans les muscles.

Durant les deux ou trois premiers jours de jeûne, le taux de sucre dans le sang diminue, c’est "l’hypoglycémie" qui se manifeste par une sensation de faim.

Les jours suivants, il se produit une inversion du système hormonal : l’insuline, dont l’activité était prédominante le reste de l’année, va céder la place au glucagon, également une hormone, mais dont l’action est antagoniste. Le glucagon va augmenter le glucose dans le sang et le rendre disponible aux cellules, pour cela il va baisser dans les réserves de l’organisme, notamment les graisses. L’entrée en action du glucagon va atténuer la sensation de faim au cours du mois de Ramadan, et si les apports en aliments ne sont pas excessifs le soir, il va aider à réduire le poids, en diminuant les graisses en surplus au niveau de l’organisme.

Le jeûne s'accompagne de perturbations hormonales, lesquelles seraient plus liées aux changements des heures de repas qu'au rythme nycthéméral. Nous savons que les hormones gastriques, l’insuline, la glycémie et le pH de l’estomac, subissent des modifications au cours du jeûne.

Des prélèvements ont été réalisés une semaine avant, puis au 23 ème jour du mois de Ramadan : il a été remarqué que les rythmes de sécrétions hormonales (cortisol, mélatonine, hormones thyroïdiennes et sexuelles, prolactine, hormone de croissance) sont modifiés durant le mois de Ramadan. Cette étude montre que le paramètre variant le plus n'est pas le rythme veille/sommeil, mais plutôt, les horaires des prises alimentaires!

Pendant toute l’année, le métabolisme hydrique fonctionne vers l’extérieur (perte d’eau par respiration, transpiration, à travers les urines et les selles). Tout besoin hydrique est signalé par la soif et compensé par un apport hydrique. Durant le jeûne, la personne ne peut pas répondre aux sollicitations de la soif, obligeant l’organisme à chercher l’eau dont il a besoin ailleurs. Il va le faire en réduisant ses pertes par les urines et les selles. Il se produit alors une réactivation d’un mécanisme permettant à l’organisme de puiser sur ses ressources intérieures et de réduire ses pertes.

Sur le plan biologique, la calcémie diminue en début de la nuit, mais sans atteindre le seuil inférieur de la normale. Le cholestérol total et l'oxydation des graisses augmentent significativement, de même que l'uricémie. Le taux d'insuline diminue le jour pour augmenter le soir, tout comme la gastrine. Les globules blancs et les plaquettes marquent une légère diminution et le pH gastrique voit sa moyenne diminuée, cette diminution persiste un mois après le Ramadan.

Le jeûne a une influence sur le système immunitaire qui joue le rôle d’un vrai défenseur de l’organisme contre les virus, les bactéries et les anticorps. Il améliore la performance de cette défense.

Le jeûne aide à traiter les troubles psychologiques car il procure la tranquillité et réduit l’activité

excessive des centres nerveux, favorisant ainsi la maîtrise de ses pulsions et de ses envies. Ainsi on enregistre une diminution de la criminalité pendant cette période. Le jeûne guérit beaucoup de maladies psychologiques telles la schizophrénie, la dépression, le stress, le découragement, etc. Le jeûne élimine les déchets et les dépôts durcis dans les articulations et les muscles, et nettoie les artères et les vaisseaux sanguins.

Le Prophète (sas) a conseillé dans plusieurs hadiths de ne pas manger jusqu'à la satiété: le fait de prendre des dattes quelques minutes avant le repas aide bien à ne pas manger avec boulimie, car les dattes contiennent 70% de sucre à absorption rapide qui permettent d'augmenter la glycémie, et de diminuer la sensation de faim lorsqu'on se met à table. Le repas ne doit être ni léger, ni trop sucré ni trop gras.

Le Dr Patrick Serog a dit: «Il est important de commencer par manger des protéines en quantité suffisante, pour ensuite passer aux sucres lents. Vous les trouverez notamment dans les pâtes, le blé, les légumes secs. Et enfin, manger une petite quantité d'acides gras essentiels sous forme d'huile de colza, de soja ou de noix». Il faut, notamment, boire plus que d'habitude (produits laitiers), choisir des aliments contenant des sucres lents (céréales, farines, semoule…), consommer des fruits frais pour leur richesse en vitamines.

A ce niveau, l'eau joue un rôle essentiel (sodas et autres jus de fruits sont à bannir). Seule l'eau va aider notre corps à se débarrasser de toutes sortes de déchets. Boire beaucoup! C'est donc le conseil par excellence pour éviter toute complication durant votre jeûne. La consommation d'eau doit impérativement passer d'un litre et demi par jour en temps habituel, à deux litres et demi voire trois litres.

Il ne faut jamais manger lorsqu'on a trop faim. La grande règle, est de s'alimenter après que la sensation de faim ait été surmontée. Le meilleur moyen est de manger un sucre d'assimilation rapide (une petite barre de céréales ou des dattes par exemple). Un petit quart d'heure d'attente suffira pour réduire la sensation de faim. Le but est d'éviter les troubles digestifs comme les ballonnements et les douleurs gastriques.

Références

-docteur Dewey,- Le Jeûne qui guérit
-Alexis Souvorine. -Le Jeûne thérapeutique
-Masoro, E.J., Shimokawa, I., Yu, B.P., Retardation of the Aging Process In Rats by Food Restriction, Annals of the New York Academy of Science, 1990; pp. 337-52;
-Bertholet, M. Ed. : «Retour à la Santé par le Jeûne». Editions Aryana 1935-1971
-Bölling Gisbert : Le Jeune, Editions La Plage
-Boudreau Elisabeth : JEÛNER pour Santé, Le secret rajeunissement biologique Editions Le Jour
-BUENO Lee : Le Jeune, Votre parcours santé. EMETH Editions.
-Ehret Arnold, Santé et guérison par le jeune, Aryana, Paris, 1963
-Geffroy Marie-Reine : Le Jeune. Moyen de purification totale Cevic
-Lanzmann-Petithory Docteur Dominique : La diététique DE LA Longévité, Éditions Odile Jacob
-Lejeune René. JEÛNER, guérison et fête du corps et de l'esprit. Parvis 184 pages, 13x20 cm,
-Lützner Hellmut, Dr : Comment revivre par le Jeune. Le guide du Jeûne autonome.
-Lützner Hellmut, Dr : Renaître grâce au Jeûne, ED.VIGOT 2002
-Marchesseau, P.V : Le Jeûne en Naturopathie (Jeunes humide, sec et mixte) Auprès Disponible de : SPIRVIE -
-Mérien, Désiré : Jeûne et Santé, La méthode douce des paliers,
-Schaller,Tal, Dr et Johanne Razanamahay : Le Jeûne holistique. Éditions Vivez Soleil, 2000
-Shelton Herbert M : Le Jeune, Courrier du Livre, 1992.
-Salloum, T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine, Seattle WA. 1987.
-Carrington, Dr. Hereward, Fasting For Health and Long Life.

-http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm
-http://www.fasting.com/solution.html
-The Sapporo Medical Journal, 1986; 55(2): 125-136
-http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496#1
-http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php
-http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/fasting.htm
-FRSMR. Congrès international sur laSanté et le Ramadan. Boutaleb A, Guillemin P, 1994.
-Hakkou F, Iraki L, Sobhi H. La survenue de symptoms digestifs pendant le Ramadan : étude prospective de 1923 sujets (résumé).Gastroenterol Clin Biol 1991 ; 15 :A118.
-Donderici O, Temizhan A, Kucukbas T, Eskioglu E. Effet ofRamadan on peptic ulcer complication. Scand J Gastroenterol 1994 ; 29:603-6.
-Mehdi A, Ajmi S. Effet du respect du jeûne diurne du Ramadan sur la cicatrisation de l'ulcère duodénal par lansoprazole : Gastroenterol Clin Biol 1997 ; 21:820-2.
-Iraki L, Vatier J, Hakkou F. Evaluation de l'efficacité d'un antiacide sur les dyspepsies induites par le Ramadan. Med Chir Dig 1995 ; 24:395-7.

Les bienfaits de la sieste

Dieu a dit:
-"Ô vous qui avez cru! Que les esclaves que vous possédez vous demandent permission avant d'entrer, ainsi que ceux des vôtres qui n'ont pas encore atteint la puberté, à trois moments: avant la Salat de l'aube, à midi quand vous enlevez vos vêtements, ainsi qu'après la Salat de la nuit; trois occasions de vous dévêtir". (Coran24/58).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Faites la sieste car les démons ne la font pas". (Tabarani).

Dans le verset coranique ci-dessus, Dieu attire notre attention sur la sieste, comme si celle-ci faisait partie de nos rythmes biologiques "à midi quand vous enlevez vos vêtements". On sait que tous les animaux font la sieste en obéissant ainsi à leur instinct, ce qui favorise leur état de santé. La sieste n'est pas une relaxation psychosomatique, mais elle constitue certainement un moyen de prendre conscience de la nécessité de pratiquer une véritable séance de relaxation. C'est la raison pour laquelle elle devrait trouver place dans notre vie quotidienne.

Beaucoup de gens croient que la sieste suppose absolument le sommeil. C'est faux! La sieste consiste essentiellement en un repos du cerveau. Elle suppose une relaxation mentale suite à une détente physique. Elle ne se pratique pas nécessairement en position couchée, elle suppose tout simplement la capacité de décontracter au maximum les muscles et de pouvoir faire le vide dans son esprit. La sieste serait donc plus proche de la relaxation que du sommeil.

La sieste est la réponse à un besoin biologique qui ne devrait pas être réservé seulement aux jeunes enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées. Ainsi, Napoléon Bonaparte qui dormait peu la nuit, s'endormait à volonté pour de très brèves périodes. Newton a découvert la théorie de la gravité universelle, au réveil d'une sieste. Salvador Dali se servait de petites siestes pour aiguiser sa créativité. Einstein, John F. Kennedy, Winston Churchill, Bill Clinton, Jacques Chirac ont tous avoué être des adeptes de la sieste.

Selon une vaste étude, menée à l'université de médecine d'Athènes, publiée dans les "Archives of Internal Medicine" des États-Unis, et qui a duré plus de 6 ans auprès de 23681 sujets normaux, des chercheurs ont observé que le risque de mourir des suites d'une maladie coronarienne diminuait de 37% chez les personnes qui pratiquaient quotidiennement la sieste au moins 30 minutes, trois fois par semaine, et de 12% chez celles qui le faisaient sur une base occasionnelle. Il semblerait donc que l'habitude de faire la sieste durant la journée de travail peut aider à contrer les effets du stress chez les travailleurs, ce qui expliquerait la réduction observée du taux de mortalité attribuable aux maladies coronariennes.

Bruno Comby, ingénieur en génie nucléaire de "l'École Nationale Supérieure de Techniques" et de "l'Ecole Polytechnique", spécialiste de la santé préventive, du sommeil, et de la lutte contre le stress,

auteur du livre "L'Éloge de la sieste", a écrit dans son livre: «Une sieste de 5 minutes dissout le stress, augmente vos performances physiques et psychiques, et vous fait gagner du temps en réduisant la durée du sommeil de la nuit suivante d'une durée pouvant aller jusqu'à une ou deux heures… La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi. contrairement aux idées reçues, la simple habitude de s'allonger quelques instants en cours de journée peut être considérée comme une sieste, donc comme un acte réparateur».

Le président français Jacques Chirac a déclaré qu'en vertu des droits de l'homme, tout citoyen et toute citoyenne peut revendiquer le droit à la sieste, comme le stipule l'article 24: «Le repos est une affaire sérieuse, dont la qualité conditionne notre existence. De nombreuses religions ont sacralisé le sommeil. Les anciens recommandaient la pratique de la sieste».

Selon "la National Sleep Fondation" (un organisme américain voué à la recherche sur le sommeil): «La sieste dans les milieux de travail doperait l'économie des États-Unis de 18 milliards de dollars par an en gains de productivité. En effet la sieste stimule l'imagination la créativité, réduit le risque de maladies cardiovasculaires, facilite la digestion et améliore la productivité».

Le quotidien "Le Monde" du 14 juin 2006, rapporte l'expérience menée par le professeur Pierre Philip qui dirige la clinique du sommeil au CHU de Bordeaux. Le professeur Philip a pu établir qu'une sieste de 30 minutes divisait par trois le risque de faire une erreur de conduite la nuit. La sieste permet aussi de supprimer les effets de la privation de sommeil sur la sécrétion d'une hormone, le cortisol, et d'une cytokine, l'interleukine 6. Cela se traduit par une amélioration de la vigilance et de la performance.

En France, depuis 1990, plusieurs entreprises dont "Apple-France" ont osé organiser des temps de sieste pour leurs employés. Au Japon, de plus en plus, de grandes entreprises, pour améliorer leur productivité, proposent à leurs salariés, soit un oreiller pour dormir sur leur bureau, soit des lieux pour se relaxer. La NASA a montré que les pilotes de long-courrier qui faisaient une sieste de 40 minutes dans leur cockpit étaient ensuite plus rapides pour répondre à des tests psychomoteurs que ceux qui restaient éveillés.

Des études menées par l'association "SVS81" depuis 1996 montrent que 63 % des travailleurs de nuit ont sommeil pendant le travail. Trois quart des personnes qui se lèvent avant 5 heures du matin compensent leur dette de sommeil par une longue sieste l'après-midi. Le chercheur Dimitrios Trichopoulos a dit: «Si vous disposez d'un canapé sur votre lieu de travail, allez-y, faites la sieste». Le très sérieux Encarta, de "Microsoft" définit la sieste: «Repos pris en s'allongeant après le déjeuner ou à d'autres moments de la journée».

Comme la plupart des mammifères, les humains traversent deux périodes puissantes de somnolence: entre 2 et 4 heures du matin, et entre 14 et 16 heures. L'alternance veille-sommeil est soumise à un rythme chrono biologique. Si ce rythme est respecté, la vigilance sera normale le matin et dans l'après-midi, voire même en fin de journée. Notez que les aliments riches en glucides comme les pâtes, les pizzas ou les gâteaux ont la particularité d'inciter à la somnolence. C'est pourquoi, au repas

de midi, il est préférable de privilégier les protéines, qui donnent de l'énergie (œufs, poissons, soja...).

Bruno Comby explique que la sieste ne dépend pas de la digestion, mais semble être programmée génétiquement: «Il semble plutôt qu'il s'agisse d'un rythme biologique inné. La sieste, c'est génétique! En effet, si le coup de pompe de l'après-midi était lié à l'ingestion de nourriture, on l'observerait aussi après le petit déjeuner et le repas du soir et on ne l'observerait pas chez les sujets qui sautent le repas de midi. Or, il n'en est rien. Le coup de pompe s'observe même chez des individus qui n'ont pas déjeuné».

Paradoxalement, la sieste est de plus en plus prônée par les spécialistes du sommeil. Ceux-ci constatent que le cerveau, actif en matinée, a besoin d'un temps de repos afin d'emmagasiner et de stocker les données acquises. De plus, le repas de midi provoque toujours une baisse de tonus ou creux de vigilance entre 14 et 16 h. Même si le sommeil n'est pas une conséquence directe de la digestion, la sieste favorise celle-ci.

Le but fondamental de la sieste, ou de la relaxation profonde, est d'apporter à l'organisme un repos sur le plan mental et physique. Un tel repos doit normalement suivre les périodes d'activité intense. L'organisme doit s'accorder des périodes de repos régulières. Ceci lui évite d'accumuler une trop grande fatigue et lui permet également de pouvoir reprendre ses activités avec plus d'efficacité. Cette détente courte, mais profonde, apparaît donc comme une mesure permettant d'éviter la fatigue nerveuse.

Des études récentes ont déjà prouvé que la sieste semble avoir un effet protecteur sur les maladies cardiovasculaires. Et pour certaines personnes qui ont un mauvais sommeil nocturne, faire une sieste de 30 minutes permet d'obtenir de meilleures nuits, contrairement à ce que l'on pourrait penser. La sieste a de nombreux bénéfices : elle réduit le stress, la fatigue physique et cérébrale, car elle diminue la sécrétion du cortisol (l'hormone du stress), ainsi elle repose l'esprit, en offrant une sensation de bien-être, de vitalité et de meilleure humeur.

La sieste améliore la mémoire, augmente la capacité de concentration et de mémorisation, facilite le classement des idées, améliore la vigilance et l'activité cérébrale. Aussi elle libère la créativité, rééquilibre le fonctionnement nerveux, et favorise la récupération musculaire. La sieste rééquilibre le sommeil, elle gagne jusqu'à deux heures de sommeil la nuit. Les personnes qui ont un emploi du temps très chargé utilisent d'ailleurs la sieste pour réduire leur temps de sommeil la nuit : pratiquée quotidiennement cette dernière peut faire gagner 1 à 2 heures de sommeil par jour.

Il n'existe pas de durée-type pour la sieste: la bonne durée est celle qui vous convient. Mais pour se repérer, une sieste standard dure 20 minutes. Cependant, le nombre de siestes (une, deux ou trois fois par jour ou davantage) et leur durée (de 10 à 30 minutes ou davantage) peuvent varier. On peut parler de 3 types de sieste qui dépendent de la durée:

-Il y a la sieste standard de 30 minutes ou plus. Il s'agit de la relaxation profonde, qui se pratique en

position allongée. Elle permet de bénéficier de tous les bienfaits réparateurs du sommeil et du réveil agréable qui n'est pas trop difficile, ce qui n'est pas toujours le cas avec une longue sieste. La pratique régulière permet de placer l'organisme en état de relaxation profonde et de rêve éveillé, en un temps assez court.

-Il y a aussi la petite sieste de 5 minutes ou (relaxation), qui peut se pratiquer en position assise. Elle est utile pour diminuer le stress accumulé lors de certaines situations. Il ne s'agit pas vraiment de dormir mais de s'installer confortablement et de se laisser aller à la détente, car le sujet n'a généralement pas le temps d'arriver au sommeil profond. Ce laps de temps est cependant suffisant pour récupérer et le réveil est facile lors d'un réveil provoqué. On peut la pratiquer 3 à 4 fois dans la journée, avant de passer un examen ou avant de prendre une décision importante, à la maison, au bureau, dans une salle d'attente, dans l'autobus ou dans tout autre endroit public.

- Enfin, il y a la longue sieste qui dure 1 heure et plus. Il s'agit de la relaxation profonde, qui se pratique en position allongée. Elle permet de récupérer le manque important de sommeil avec un risque de difficulté à s'endormir la nuit suivante. Avec cette sieste, on met plus de temps à retourner à un état d'éveil efficace, et il devient difficile de reprendre l'activité, et on sera incapable de fonctionner jusqu'au soir. La longue sieste dure un cycle de sommeil ou plus. Le dormeur passe par des phases de sommeil lent profond, ou de sommeil paradoxal. Un réveil provoqué à partir de ces phases est difficile et peut provoquer des effets indésirables. C'est la raison pour laquelle il est préférable d'attendre un réveil spontané. La sieste longue est contre-indiquée en présence d'un rythme de vie régulier, car elle provoque une insomnie la nuit suivante, notamment chez le sujet âgé. Cette difficulté à sortir du sommeil laisse une sensation pénible et désagréable. Quelques mouvements de gymnastique peuvent favoriser le retour à la vigilance.

Au cours du travail de nuit ou de sortie nocturne (soirée), il est préférable de faire la sieste au lit pendant 1 à 3 heures en début d'après-midi, afin de rester plus vigilant. Si on se réveille dans les "vapes" c'est qu'on a entamé un cycle de sommeil profond, mieux vaut donc privilégier ces longues siestes lorsqu'on a une nuit blanche à rattraper. De plus pour les insomniaques, les longues siestes sont déconseillées car il vaut mieux pour eux qu'ils se dépensent pendant la journée pour mieux s'endormir le soir. La différence entre une simple sieste et une séance de relaxation est qu'une relaxation psychosomatique de 30 minutes équivaut à plusieurs heures de sieste.

Les personnes qui pratiquent la relaxation atteignent généralement un état de détente plus profond et plus rapidement que les personnes qui pratiquent une sieste normale. Il ne faut pas avoir forcément une pièce pour faire la sieste, l'idéal c'est d'avoir à disposition un canapé ou un fauteuil bien confortable, dans la mesure où se mettre au lit en pleine journée n'est pas toujours possible.

La vraie sieste se fait, dans un endroit calme à l'ombre mais pas dans l'obscurité. Il faut avant tout se sentir à l'aise. Si on ne peut pas s'allonger on peut rester assis, le dos droit, si possible adossé, la tête appuyée en arrière ou au contraire penchée en avant. Le mieux est de décroiser les bras et les jambes, de fermer les yeux, de ralentir progressivement sa respiration, en même temps que le rythme de ses pensées, et de décontracter tous les muscles du corps le plus possible, de bien détendre le

front et de respirer lentement et profondément, et surtout ne pas oublier de débrancher le téléphone.

Une fois ces conditions réunies, on doit faire le vide dans son esprit. Il faut se laisser envahir par une impression de calme. Si des idées viennent à l'esprit, il faut les repousser avec douceur de façon à ne penser à rien. On bascule alors dans un état de relaxation mentale pendant un certain temps.

On peut toujours faire la sieste dans les transports en commun, ou même dans les parcs, il suffit de s'isoler du bruit avec des bouchons d'oreilles, ou de la lumière avec un masque, en appuyant les coudes sur les genoux, et en posant la tête dans les mains. Au bureau, il faut couper toute source de réveil intempestif, éviter les bruits, et prévenir les collègues de ne pas vous déranger pendant vingt minutes, puis il faut croiser les bras sur le bureau, et appuyer le front sur les avant-bras.

Il faut faire la sieste chaque fois que l'organisme montre des signes d'un besoin de repos. En début d'après-midi, c'est souvent le moment idéal puisque l'organisme indique une certaine envie de dormir.

En effet, les accidents de la route les plus graves ont lieu entre 14 et 16 h ! Il est possible que la sieste soit plus profitable un peu à distance du repas de midi, plutôt qu'immédiatement après le repas. Mais cette détente profonde peut se pratiquer en tout temps: par exemple en fin d'avant-midi dans le cas des personnes qui se lèvent tôt, ou en fin d'après-midi après une journée de travail, ou encore en plein cœur de la nuit dans le cas des travailleurs de nuit.

Aussi, il faut pratiquer la sieste lorsque le stress, l'irritabilité et la tension nerveuse augmentent, ou lorsque le travail intellectuel devient pénible: les paupières s'alourdissent, les yeux clignotent, et les réflexes ralentissent. Mais prudence toutefois pour les personnes âgées présentant une insomnie du début de la nuit, en effet une sieste même courte peut aggraver la situation.

Références

-Les Français et leur sommeil, Etude Inpes (Institut Nationale de Prévention pour la Santé) ,2008
-Bruno Comby - L'éloge de la sieste, aux éditions TNR
-Radiocanada.ca/television/375sante/emission/emission.asp?date=11_8_2004" la sieste
-Naska A, Oikonomou E, et al. Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. Arch Intern Med. 2007 Feb 12; 167(3):296-301.
-Burazeri G, Gofin J, Kark JD. Siesta and mortality in a Mediterranean population: a community study in Jerusalem. Sleep. 2003 Aug 1; 26(5):578-84.
-Bursztyn M, Steersman J. The siesta and mortality: twelve years of prospective observations in 70-year-olds. Sleep. 2005
-Bursztyn M, Ginsberg G, Steersman J. The siesta and mortality in the elderly: effect of rest without sleep and daytime sleep duration. Sleep. 2002 Mar 15 ; 25(2) :187-91.
-CHARLEROI (Belgique) : Impact du sommeil sur la santé. 6 /12 2004
-BORDEAUX - 28ème Congrès National de Médecine et Santé au Travail. 8 au 11 juin 2004
-PARIS - XVIII congrès de la Société Française de Recherche sur le Sommeil. 13 au 15/11/2003
-Le Bloc-Notes, 16 février 2007 - Influencer les politiques en matière de santé, Les vertus de la sieste - Vol 9, N21
-www.Sleepfoundation.org
-www.Ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.
www.editions-tredaniel.com/apprendre-faire-sieste-p-3338.html-
-www.futura-sciences.com /f r / definition / t /
-www.sleepfoundation.org
-www.kairouan.realbb.net/santé-f18/comment-faire-la-sieste

Les ablutions protègent contre les maladies

Dieu a dit:
-"Ô les croyants ! Lorsque vous vous levez pour la Salat, lavez vos visages et vos mains jusqu'aux coudes; passez les mains mouillées sur vos têtes; et lavez-vous les pieds jusqu'aux chevilles. Et si vous êtes pollués «junub», alors purifiez-vous (par un bain)". (Coran5/6).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Il est du droit d'Allah que tout musulman se lave une fois tous les sept jours; laver son corps et sa tête".
-"Que celui qui s'apprête à faire la prière du vendredi prenne un bain rituel". (Mouslim).
-"La purification est la moitié de la foi". (Mouslim).
-"Aucune prière n'est acceptée sans purification". (Bin Maja).
-"Celui qui fait ses ablutions correctement, ses péchés sortiront de tout son corps jusqu'à ce qu'ils sortent du bout de ses ongles". (Mouslim).
-"Si l'un de vous a un rapport intime avec sa femme et veut le refaire de nouveau, qu'il fasse des ablutions". (Mouslim).
-"Quand l'un de vous fait ses ablutions, qu'il aspire l'eau par le nez et la rejette". (Nissai).
-"Le Prophète (sas) nous a enjoint de ne pas dépasser quarante jours pour couper la moustache, tailler les ongles, épiler les aisselles et raser le poils du pubis". (Ahmed).

Dans le Coran, Dieu attire notre attention sur l'importance de la propreté de l'être humain dans la vie quotidienne, alors Il a obligé les croyants à se laver 5 fois par jour: les mains, la bouche, le nez, le visage, les avant-bras jusqu'au coude, et les pieds, et ceci au nom des ablutions qui se font avant chaque prière. Le Prophète Mohammed (sas) a incité dans ses hadiths à laver correctement le corps durant les ablutions. Il nous a révélé qu'il fallait se laver les mains dès qu'on se réveille pour se débarrasser de toutes sortes d'impuretés dues aux sécrétions nocturnes de l'organisme comme la transpiration et autres. Aussi il faut se laver après tout rapport intime. Le bain est une obligation sans laquelle ni la prière ni le pèlerinage ne sauraient être valides. Le croyant doit se laver le corps, au moins, une fois par semaine pour nettoyer sa peau des saletés, des bactéries, des microbes, et d'autres impuretés.

Les études sur les maladies dermatologiques ont affirmé la nécessité du bain pour enlever les résidus de sueur et des saletés qui s'y collent, ainsi que les bactéries favorisées par l'encrassement de la peau qui nuisent à la santé du corps en général et exhalent de mauvaises odeurs.

Des études microscopiques ont confirmé que le nez de ceux qui effectuent régulièrement des ablutions, reste toujours propre, pure et vide de tous microbes. Alors que ceux qui n'effectuent pas d'ablution sont exposés à plusieurs types de microbes qui se propagent rapidement dans l'organisme causant de nombreux types de maladies comme: la grippe, la sinusite, les pneumopathies, la tuberculose pulmonaire, l'infection des voies respiratoire supérieures, etc... En effet, ces microbes qui se trouvent dans le nez entrent d'une part, dans les poumons puis passent dans la circulation sanguine à travers les échanges alvéolaires, et d'autre part dans le tube digestif à travers le pharynx

et l'œsophage provoquant ainsi des inflammations et des maladies.

Pour cette raison, l'Islam, a demandé aux musulmans d'inhaler de l'eau par le nez à trois reprises au cours de chaque ablution. En ce qui concerne le rinçage de la bouche, il est prouvé qu'il protège la bouche et la gorge des inflammations et des maladies comme: la gingivite, la carie dentaire, les aphtes, la mauvaise haleine et des troubles digestifs comme la dyspepsie, la gastrite etc, car le rinçage de la bouche supprime le reste de la nourriture qui s'accroche entre les dents. Il est médicalement constaté que 90% de ceux qui perdent leurs dents ne se nettoient ni la bouche ni les dents. Aussi, il faut signaler que le rinçage de la bouche renforce certains muscles du visage. Le lavage des mains et des pieds permet d'enlever les poussières et les microbes et de nettoyer les matières grasses qui sortent par les glandes de la peau suite à la transpiration. En effet, les mains sont reconnues comme vecteurs principaux de microbes, et les études expérimentales ont révélé que les ablutions exécutées correctement limitaient la présence des bactéries sur la peau.

Si l'homme néglige le nettoyage régulier de son corps alors toutes les sécrétions nocives restent à la surface de la peau favorisant ainsi la multiplication microbienne et provoquant des maladies dermatologiques. Par conséquent, les mains doivent être bien nettoyées d'abord avant de nettoyer les autres parties du corps, afin d'éviter le transfert des bactéries et des champignons vers la bouche et le nez. Il faut signaler aussi que l'ablution est le meilleur moyen de parvenir à la relaxation en éliminant les tensions nerveuses, l'anxiété, le stress et surtout de calmer la colère. Tout ceci montre la valeur de l'ablution répétée 5 fois par jour par le musulman.

Références

-Hand washing: A simple way to prevent infection, http://www.cnn.com/
-Hand washing 'could help curb flu pandemic', www.dailymail.co.uk, 28 November 2007.
-New Research Sheds Light On Memory By Erasing It, ScienceDaily.com, May 10, 2007.
-Cell Phones Causing Skin Infections, www.switched.com, Jul 16 2007.
-Genetically Modified Skin Cells Fight Infection, www.livescience.com, 09 January 2007.
-Skin cells 'fight child cancer', www.bbc.co.uk, 7 July 2007.

Le siwak

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Le siwak est une hygiène pour la bouche et une satisfaction pour Allah". (Boukhari).
-"Si vous faites vos ablutions, aspirez de l'eau et rincez-vous la bouche". (AbouDaoud).
-"Rincez-vous la bouche après avoir bu du lait, car il contient un reste de gras". (Abou Daoud)
-"Djibril m'est venu et m'a recommandé de faire usage du siwak au point que j'ai cru qu'il serait rendu obligatoire. Si ce n'eût été trop imposé à ma communauté je le leur aurais ordonné. Moi-même je me frotte les dents au point de craindre d'enlever une partie de ma gencive".
-"Le Prophète (sas) ne se réveillait jamais de son sommeil, de jour ou de nuit, sans frotter ses dents avec le siwak avant de faire ses ablutions". (Abou Daoud)
-"Si je ne craignais pas de surcharger ma communauté, je leur aurai ordonné d'utiliser le Siwak lors des ablutions".
-"Si je ne craignais pas de surcharger ma communauté, je leur aurai ordonné d'utiliser le Siwak avant chaque prière". (Mouslim).
-"Le Prophète lorsqu'il se levait pour prier la nuit, se nettoyer la bouche à l'aide du Siwak". (Mouslim).

Depuis la nuit des temps, de nombreuses mesures d'hygiène buccale ont été employées. D'après les recherches effectuées, on a pu retrouver des cure-dents, des bâtons à mâcher, des bandes de tissu, des plumes d'oiseaux, des os d'animaux etc... Il a été établi qu'environ 17 plantes ont pu être recensées comme sources naturelles pour l'hygiène buccale.

Les bâtons les plus utilisés depuis les temps les plus anciens sont les bâtons de Siwak. On obtient ce bâton à partir d'une plante appelée Salvador Persica qui pousse autour de La Mecque et au Moyen-Orient de manière générale.

Des études médicales récentes ont démontré que l'arbre de Salvador Persica dont est tiré le siwak contient des substances chimiques : la triméthylamine, un alcaloïde qui peut être de la salvadorine, des chlorides, des taux élevés de fluoride et de silice, du soufre, de la vitamine C, de faibles quantités de tannins, de saponines, de pentanolides et de stérols. Ces substances chimiques permettent d'enlever le jaune des dents. Ces substances possédent aussi des propriétés antibactériennes, détersives et abrasives. Pour cela certains laboratoires fabriquent des dentifrices à partir de la tige et les racines du siwak.

Une étude américaine menée en 2003 par le National Center for Biotechnology Information, a conclu que l'usage du siwak était beaucoup plus efficace que l'usage d'une brosse à dents. De plus, l'Organisation mondiale de la santé aurait recommandé l'usage du siwak en 1986 et en 2000. Pour les musulmans le fait de se frotter les dents avec ce morceau de bois d'Araq, a de très nombreux bienfaits tels que la propreté et l'hygiène buccale.

Les chercheurs scientifiques ont remarqué que les individus qui emploient le Siwak comme unique moyen de se brosser les dents pendant la journée, ont un niveau inhabituellement élevé de propreté

buccale, du fait de la faible fréquence de caries dentaires chez ces individus. En effet, la plaque dentaire formée disparaît immédiatement après le brossage des dents.

Les résultats des recherches scientifiques ont prouvé que le Siwak pouvait être employé comme moyen efficace dans les programmes de prévention dentaire pour le grand public. En effet, il est peu coûteux et facilement adopté par les musulmans car faisant partie de leurs prescriptions religieuses.

Tous ces hadiths s'accordent bien à mettre en évidence l'origine divine de la médecine prophétique. A l'époque du Prophète Mohammed (sas), les musulmans ont appris l'importance de la propreté de la bouche et des dents bien avant la naissance des écoles des sciences dentaires. Ainsi le Prophète Mohammed (sas) est considéré comme le premier éducateur en véritable hygiène bucco-dentaire.

Références

-http ://www.islam-medecine.com/article128.html
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

Le Prophète a insisté sur la pratique de la marche

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"«Voulez-vous que je vous informe par quoi Allah efface les péchés et vous élève en degrés?». Les compagnons dirent: «Oui ô Messager d'Allah!». Il ajouta: «Accomplir convenablement ses ablutions mineures, même si cela est quelquefois pénible, aller fréquemment aux mosquées et attendre la prière qui succèdera à la prière accomplie. C'est à cela que vous devez vous consacrez avec assiduité»". (Mouslim).
-Les accompagnons du prophète ont dit: "Le Prophète nous ordonna parfois de marcher pieds nus". (Ahmed).
-Le Coran avait fait signe à la marche pieds nus dans l'histoire de Moise "Je suis ton Seigneur. Enlève tes sandales: car tu es dans la vallée sacrée Tuwa". (Coran20/12).

Les hadiths du Prophète (sas) indiquent bien l'effet bénéfique de la marche sur la santé. La marche était le moyen de transport de base du Prophète (sas). Abu Huraira (un des compagnons du Prophète) a dit «Je n'ai jamais vu une personne plus rapide que le Prophète (sas), il était tellement prompt comme si la terre lui était un tapis roulant et si nous essayons de le suivre cela nous peinait et il demeurait ferme».

Les musulmans font cinq prières par jour, ce qui constitue pour eux une distance quotidienne suffisante de marche à la mosquée. Malheureusement les gens ont abandonné cette pratique suite au développement des moyens de transport et cela a engendré plusieurs maladies. La marche s'avère de nos jours parmi les exercices les plus fiables pour soigner les maladies et s'en préserver.

Une étude scientifique a prouvé récemment le rôle de la marche dans la prévention des maux de genoux. Suite à de longues études, les savants ont trouvé chez les sportifs pratiquant régulièrement la marche, les muscles et les genoux toujours en bonne santé. Or, les problèmes de santé relatifs aux genoux sont survenus suite à l'abandon de cette activité. Ainsi, on déduit que la pratique régulière de la marche rapide aide à bien optimiser la force et le bon fonctionnement des genoux.

Les études scientifiques en médecine ont montré que la marche augmentait le taux de globules blancs et de globules rouges, ainsi que celui des hémoglobines, spécialement pendant la marche de longues distances. Aussi, la marche améliore la capacité physique de l'individu, diminue le taux de cholestérol dans le sang, renforce le muscle du cœur et régularise ses battements. Ainsi, il réduit les chances d'être attaqué par des maladies cardiovasculaires, rénales et hématiques.

Les cardiologues affirment que plus la marche est rapide, plus le rythme des battements du cœur augmente, plus la circulation sanguine s'active et plus le taux d'hémoglobines et de globules rouges dans le sang augmente. Une étude britannique a montré que le nombre de cardiaques parmi les officiers qui pratiquent la marche régulier est largement inférieur à celui des officiers qui travaillent dans les bureaux. Les recherches en médecine sportive ont affirmé que la marche fait augmenter la capacité de consommation de l'oxygène et la capacité respiratoire et accroît la

ventilation pulmonaire. Aussi elle fait diminuer le poids du corps, grâce à l'activation des sécrétions et des excrétions ainsi que de l'évaporation de l'eau des poumons.

La marche dans les montagnes et les pentes active l'appareil respiratoire et la circulation sanguine, conduisant ainsi à éviter l'anxiété et le stress. Elle rend également le sommeil plus naturel et plus profond, ce qui accorde au corps un bon repos. La marche en plein air rend le visage rayonnant, redresse la stature et améliore l'apparence. Elle engendre le mouvement équilibré des deux tiers des muscles de l'estomac et y augmente la fixation des agents d'acidité.

Il est aussi bénéfique de bouger les bras pendant la marche d'une façon contraire à celle des pieds. Ce mouvement contraire des membres équilibre le changement des centres de gravité. D'autre part, le Prophète Mohammed (sas) a conseillé ses compagnons de marcher pieds nus. Un des accompagnons du Prophète a dit: «Le Prophète nous ordonna parfois de marcher pieds nus». (Ahmed).

Physiologiquement, les pieds humains sont conçus d'un système nerveux qui permet de sentir les variations de terrain, de pression et de température. Pendant la marche pieds nus, tous les capteurs neurologiques plantaires informent le cerveau afin de lui permettre de gérer des changements posturaux en fonction du sol. Dès qu'on porte des chaussures, tous ces capteurs sont inhibés et le cerveau ne reçoit que très peu d'information.

Ce phénomène provoque un manque de stimulation du système musculo-squelettique. Le port de chaussure favorise une diminution de l'activité du système locomoteur et le sédentarise progressivement, ce qui entraîne un manque d'entraînement pour l'organisme. Tout ceci provoque une douleur musculaire.

Pour cela, les médecins conseillent après une dure journée de travail, de marcher pieds nus, sur le gazon, sur la terre, sur le sable à la plage et à l'intérieur de la maison, afin de laisser les pieds se reposer. En effet, pendant l'été, les médecins ont noté que le nombre des accidents cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires diminue significativement. Malheureusement, ce comportement n'est plus d'actualité. Nous sommes certains que si nous faisions porter des chaussures aux animaux, toutes sortes de maladies naîtraient chez eux. Ainsi, les chiens préfèrent de marcher sur le gazon et sur la terre naturelle plutôt que sur le bitume.

Des tests de kinésiologie nous révèlent qu'une personne présentant un déséquilibre énergétique organique quelconque s'équilibre immédiatement dès qu'elle se tient debout, pieds nus, sur la terre naturelle.

Des études ont été faites sur des personnes qui marchaient pieds nus sur la piste d'un parcours, durant cinq séances d'une heure pendant une semaine. Après chaque séance, une série d'analyses sur le sang et les urines de toute l'équipe ont été effectué au laboratoire. On a constaté que le rapport du CI- (ion chlorure) sur le Na+ (ion sodium) dans l'urine des personnes qui avaient marché pieds nus, diminuait de taux (du 6 au 2) au fil des jours pour atteindre des valeurs (Cl- /Na+=1). Or selon les normes

biologiques ce taux doit être autour de 1,2 soit (120/100 = 1,2). En revanche le taux de départ fut invariable chez les personnes qui avaient porté leurs chaussures pendant cette expérience.

Un des intérêts de la marche pieds nus est de préserver les ions chlorures de la perte excessive. Cette perte est due à une polarisation positive des parois des vaisseaux sanguins des voies rénales comme l'anse de Henlé, les capillaires péritibulaires ou les tubes contournés proximaux, ce qui pourrait faciliter les phénomènes de floculation des protéines du sang donnant naissance à des embolies, des phlébites ou même des thromboses. Les travaux de Varga, Frey et Rager en 1975, affirment que cette polarisation positive des parois vasculaires provoquerait une augmentation de la tension vasculaire, une accélération du rythme cardiaque et des accidents vasculaires cérébraux.

Pendant la marche pieds nus, un courant issu de la terre passe à travers les pieds pour atteindre le corps humain. Ce courant amènera des minéraux au corps par voie ionique. Par ailleurs, la marche pieds nus est une méthode efficace pour libérer l'électricité statique accumulée par l'organisme. Ceci explique que les paysans du tiers-monde qui marchaient pieds nus, n'avaient pas des maladies rhumatismales, ni des varices, ni des anémies ni d'affections cardio-vasculaires et rarement de cancers.

Références

-Prof. Fehmi Tuncel, Bilim Teknik, janvier 1993.
-Barbara A. Brehm, "Your Health and Fitness", Fitness Management Magazine, 1990.
-Kathleen Mullen, Some Benefits of Exercise, (Medical Times C. Brown Publishers, 1986)
-Docteur Nidhal Aissa ; « La médecine préventive en islam »
-Docteur Mokhtar Salem ; « La médecine islamique entre la foi et l'invention »
-Docteur Ghiath El Ahmed ; « La médecine prophétique à la lumière de la science moderne »
-Docteur Abd Errazak El Kilani ; « Les vérités médicales en islam »

Le sport et l’Islam

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Le croyant fort est meilleur que le croyant faible, et les deux sont biens, tenez à ce qui vous est utile, ayez recours à Dieu et ne soyez pas impuissants". (Mouslim).
-"Apprenez à vos enfants la natation et le tir".

-Dieu a insisté sur la relation entre la croyance et la vigueur physique afin de former une puissante nation: "Et préparez [pour lutter] contre eux tout ce que vous pouvez comme force et comme cavalerie équipée, afin d'effrayer l'ennemi de Dieu et le vôtre, et d'autres encore que vous ne connaissez pas en dehors de ceux-ci mais que Dieu connaît". (Coran 8/60).
-Dieu a aussi décrit ses nobles Prophètes: "Endure (Mohammed) donc, comme ont enduré les messager doués de fermeté". (Coran46/35).
-Dieu a même jugé la force et le savoir comme deux critères indispensables pour élire un roi. Dieu a dit: "Et leur prophète leur dit: «Voici que Dieu vous a envoyé Talout pour roi ». Ils dirent: «Comment régnerait-il sur nous? Nous avons plus de droit que lui à la royauté. On ne lui a même pas prodigué beaucoup de richesses!» Il dit: «Dieu, vraiment l'a élu sur vous, et a accru sa part quant au savoir et à la condition physique»". (Coran 2/247).
-Aussi, le Coran indique que la fille de Chuaïb a choisi le Prophète Moïse grâce à sa force: "L'une d'elles dit: «Ô mon père, engage-le [à ton service] moyennant salaire, car le meilleur à engager c'est celui qui est fort et digne de confiance»". (Coran28/26).

L’Islam a adopté les meilleurs exercices du sport, car c’est un moyen aboutissant à la vigueur physique. C’est ainsi que l’éducation prophétique a insisté sur l’importance de la force en Islam. En effet, les recherches médicales ont montré que le rituel de la prière musulmane est parmi les moyens les plus fiables pour guérir les personnes ayant subi des opérations chirurgicales suite à des discopathies, car les mouvements de la prière conviennent le plus aux personnes de tous âges.

Le pèlerinage est aussi considéré comme un sport et un voyage d’entraînement physique qui renforce le corps et préserve la santé. En effet, ses pratiques sont similaires à celles du scoutisme, puisque le pèlerin est contraint à marcher longtemps et à loger dans des tentes. Ainsi l’éducation prophétique physique est devenue un moyen de prévention et de traitement similaire à la médecine sportive moderne pratiquée de nos jours dans la plupart des pays développés.

Les médecins affirment que le sport augmente le débit sanguin au niveau des cellules, ce qui favorise l'élimination des substances toxiques et l'augmentation du taux de bon cholestérol. Les personnes qui font régulièrement des exercices ont des artères plus propres et de diamètre plus large, ceci empêche l'obstruction des artères et les maladies cardiaques et diabétiques.

Le Prophète Mohammed (sas) a insisté sur la pratique de la natation, car ce sport instaure l’indépendance de l’individu et développe chez lui la volonté, le courage, la patience et la fermeté. La natation renforce tous les organes, développe les muscles, et améliore le mouvement des articulations atteintes de raideur.

Les recherches en médecine sportive ont montré que ce sport aide les muscles faibles à se mouvoir. En effet, la résistance de l'eau génère un certain entraînement de résistance pour le corps. Ainsi la pression de l'eau exercée sur la poitrine et le tronc, augmente la ventilation pulmonaire et la capacité vitale de 30% de plus. Aussi la position horizontale du corps pendant la natation le libère de l'effet de la gravité et facilite le fonctionnement du cœur. De ce fait, la natation augmente le débit sanguin, renforce le muscle cardiaque et active la circulation sanguine.

L'Islam a incité à la pratique de l'équitation et lui a accordé une grande importance à cause de son lien étroit avec la lutte pour défendre la nation. Le Prophète a organisé des courses de chevaux et a offert des prix aux vainqueurs. Abdullah bin Omar a dit: «Le Prophète (sas) a fait participer les chevaux à des courses et a promis un prix pour le gagnant».

L'équitation active les systèmes intérieurs du corps grâce à la transmission des mouvements du cheval au cavalier. Les secousses continues pressent doucement le foie entre les entrailles et les muscles de l'estomac. Cela stimule les sécrétions biliaires, active les fonctions du foie et la circulation sanguine. Une étude scientifique a montré que ce sport traite les maladies dorsales, les maladies articulaires et les malformations, tout en activant la respiration, la circulation sanguine et en augmentant la fréquence cardiaque.

Références

-Prof. Fehmi Tuncel, Bilim Teknik, janvier 1993.
-Barbara A. Brehm, "Your Health and Fitness", Fitness Management Magazine, 1990.
-Kathleen Mullen, Some Benefits of Exercise, (Medical Times C. Brown Publishers, 1986)
-Docteur Nidhal Aissa ; « La médecine préventive en islam »
-Docteur Mokhtar Salem ; « La médecine islamique entre la foi et l'invention »
-Docteur Ghiath El Ahmed ; « La médecine prophétique à la lumière de la science moderne »
-Docteur Abd Errazak El Kilani ; « Les vérités médicales en islam »

DIETETIQUE

L’allaitement maternel

Dieu a dit:
-"Et les mères, qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets. Au père de l'enfant de les nourrir et vêtir de manière convenable. Nul ne doit supporter plus que ses moyens. La mère n'a pas à subir de dommage à cause de son enfant, ni le père, à cause de son enfant. Même obligation pour l'héritier". (Coran2/233).
-"Nous avons commandé à l'homme [la bienfaisance envers] ses père et mère; sa mère l'a porté [subissant pour lui] peine sur peine: son sevrage a lieu à deux ans". (Coran31/14).
-"Et Nous avons enjoint à l'homme de la bonté envers ses père et mère: sa mère l'a péniblement porté et en a péniblement accouché; et sa gestation et sevrage durant trente mois; puis quand il atteint ses pleines forces et atteint quarante ans, il dit: «Ô Seigneur! Inspire-moi pour que je rende grâce au bienfait dont Tu m'as comblé ainsi qu'à mes père et mère, et pour que je fasse une bonne oeuvre que Tu agrées. Et fais que ma postérité soit de moralité saine, Je me repens à Toi et je suis du nombre des Soumis»". (Coran46/15)

Le Coran incite, dans les 3 versets ci-dessus, à l’allaitement des nourrissons au lait maternel. Dans ces 3 versets on remarque qu’il y a 3 cas de grossesse et d’enfantement:

Le premier cas où la mère et l’enfant sont en bonne santé pendant la grossesse et la naissance. Dans ce cas, la durée de l’allaitement est de 2 ans.

Dans le deuxième cas, la santé de la mère est fragile, mais la grossesse et la naissance se sont bien passées. Dans ce cas, la durée de l’allaitement est de 2 ans, mais le sevrage peut avoir lieu avant si la santé de la mère l’exige.

Dans le troisième cas, le mot "péniblement" figure deux fois dans le verset pour exprimer la difficulté de la grossesse et l’accouchement. Dans ce cas, la durée de la grossesse peut se réduire à 6 mois, mais l’allaitement sera de 30 mois pour rattraper la faiblesse de l’enfant.

Si la grossesse dure plus de 9 mois, cela représente une fatigue pour la mère, dans ce cas il faut réduire la durée de l’allaitement à moins de 21 mois pour soulager la mère.

D’après ces 3 versets, on peut déduire, que la durée minimale de la grossesse est de 6 mois, et c’est un fait qui a été prouvé par la médecine moderne, alors que le Coran l’a annoncé il y a 1400 ans. Depuis la révélation du Coran, les recherches scientifiques modernes ont prouvé l’importance du lait maternel pour la nutrition du nouveau-né et pour la prévention contre les maladies contagieuses, les allergies, et les maladies de la bouche.

De même, l’allaitement protège la mère des affections du sein et contribue à stabiliser l’utérus après l’accouchement, tout en aidant à contrôler les naissances. De plus, l’allaitement maternel permet au nourrisson de sentir la chaleur de la présence maternelle.

Avant, les médecins estimaient que l'allaitement naturel ne permettait que l'établissement d'un lien émotionnel entre l'enfant et sa mère, rien de plus ! Mais après un demi-siècle de recherches on a commencé à découvrir les avantages de cet allaitement. En effet, "l'Académie Américaine de Pédiatrie" a déclaré que le lait maternel était le meilleur nutriment pour l'enfant, le protégeant de nombreuses maladies, et que si les États-Unis suivaient la méthode de l'allaitement maternel, ils épargneraient 3600 millions de dollars chaque année!

Les avantages de l'allaitement maternel pour le bébé sont les suivantes :

La liste des bienfaits nutritifs prodigués par le lait maternel au bébé augmente chaque jour. La recherche a montré que les bébés nourris avec le lait maternel étaient protégés contre les infections. D'autre part, le lait maternel est capable de fournir un milieu accueillant pour les bactéries bénéfiques appelées "flore bactérienne", constituant ainsi une barrière contre les bactéries nocives, les virus et les parasites. Le lait maternel est stérile, sa température convient au nourrisson selon la saison, froid en été, chaud en hiver.

La composition du lait maternel change à partir de la naissance: le lait des trois premiers jours contient le colostrum, puis pendant toute la durée de l'allaitement, la composition du lait évolue pour répondre aux besoins du nourrisson en rapport avec sa capacité d'assimilation. Le colostrum est le lait sécrété immédiatement après la naissance et se poursuit pendant quelques jours. Il joue un rôle important pour la vie de l'enfant et l'immunité contre les maladies. Il contient une protéine nécessaire à la résistance à divers types de bactéries et de virus tels que: la polio, la rougeole, les oreillons et l'encéphalite. Il contient également des globules blancs, des enzymes, des métaux, des vitamines et des antibiotiques qui protègent le nourrisson pendant cette période. Il est capable de lubrifier les intestins de l'enfant et donc permet la sécrétion de méconium, afin d'empêcher l'obstruction intestinale.

Dans le lait maternel, on a découvert des anticorps dirigés contre toutes sortes de bactéries et de virus. Sachant que le nombre de bactéries présentes dans les intestins d'un enfant qui est nourri au lait de vache est 10 fois plus important que le nombre de bactéries présentes chez l'enfant qui est nourri au lait maternel. Ces anticorps aident à protéger l'organisme de l'enfant contre les différentes agressions virales auxquelles le corps est confronté durant les premiers mois. Ces anticorps aident aussi à développer et à renforcer le système immunitaire. Le lait maternel contient des éléments immunitaires appelés "mucines" qui adhèrent aux bactéries et aux virus afin de les détruire complètement sans provoquer d'effets secondaires, contrairement aux médicaments. D'autre part, le lait maternel est dépourvu de bactéries et il est meilleur que n'importe quel autre lait industrialisé car les biberons même stérilisés présentent toujours des vecteurs de bactéries.

L'allaitement maternel permettrait de sauver la vie de millions d'enfants qui meurent. L'OMS a noté que 10 millions d'enfants meurent chaque année dans le tiers monde à cause de la diarrhée et de la contamination du lait de vache par la bouteille qui contient beaucoup de microbes par manque de stérilisation. Par contre, le lait maternel est toujours stérile. Il faut savoir aussi que la bouteille de lait est diluée avec de l'eau, favorisant ainsi la malnutrition de plus de 9 millions d'enfants. Pour cette

raison, l'UNICEF et l'OMS conseillent aux mères d’allaiter leurs bébés pendant deux ans, comme indiqué dans le Coran il y a 1400 ans.

Le lait maternel contient une substance importante: l'interféron qui a un effet antiviral et qui protège l’enfant contre les maladies virales comme l’hépatite virale. Une étude, faite par le Dr Acheston-L, publiée dans le journal "Arch.Fam.Med" en 1995, a indiqué que le lait maternel donne à l’enfant un équilibre psychique et aide au sommeil, et qu’il est le meilleur calmant pour l’enfant !

Les recherches ont affirmé aussi que la durée de la digestion complète du lait maternel est de 15 minutes, alors que celle du lait de vache dépasse les 60 minutes. La digestion du lait maternel est donc plus facile. Catharina Svanborg, Professeur d'Immunologie à l'université de Lund en Suède, a montré que dans le lait maternel, il y a une protéine appelée "alpha-lactalbumine" capable d'éliminer in vitro des cellules cancéreuses développées en laboratoire, sans endommager les cellules saines. Le lait maternel a donc un effet protecteur contre toutes formes de cancer. Une étude a montré que le nombre d’enfants atteints de cancer du sang est 9 fois plus élevé chez ceux qui sont nourris au biberon. Cette importante information, découverte seulement récemment par la science moderne, a été révélée par le Coran, il y a 14 siècles, dans le verset suivant:

"Et les mères, qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets". (Coran2/233).

Le lait maternel contient des proportions de protéines de glucides et de lipides, différentes des proportions dans les autres laits. En effet, la quantité de protéines dans le lait de vache est le double de leur quantité dans le lait maternel. Comme l’enfant ne peut pas absorber toute cette quantité, il y aura alors stockage de cet excès de protéines ce qui favorise des complications. Au contraire, les protéines du lait maternel sont absorbées complètement.

Le lait maternel constitue la meilleure nourriture possible pour le corps immature du bébé. En effet, il est très riche en ingrédients qui accélèrent le développement des cellules du cerveau et du système nerveux. Aucune nourriture artificielle, produite avec la technologie actuelle n’est capable de remplacer cet aliment miraculeux.

Le lait des mères ayant donné naissance à des prématurés contient des concentrations plus élevées en graisses, protéines, sodium, chlore et fer par rapport au cas d'une naissance à terme, répondant ainsi aux besoins plus grands du nouveau-né. En effet, il a été établi que les fonctions de l’œil se développent mieux chez des prématurés nourris au lait maternel. Ceci est dû à la présence d'acides gras Oméga-3 de type acide alpha-linoléique, composé essentiel pour le cerveau et pour la rétine. De plus, des recherches faites par les scientifiques de l'université de Bristol ont révélé que parmi les bienfaits du lait maternel, on note les effets positifs sur la pression artérielle, réduisant ainsi les risques de crises cardiaques.

Des études ont montré que les bébés nourris au lait maternel ont moins de risque de développer des maladies cardiaques. Il a été montré que la présence d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne dans le lait maternel empêche le durcissement des artères. De plus, le fait que les bébés nourris au lait maternel consomment moins de sodium permet d'éviter un gain excessif de poids.

Une équipe dirigée par le Dr Lisa Martin, du Centre Médical de l'hôpital pour enfants de Cincinnati aux Etats-Unis, enregistra des concentrations élevées en adiponectine (une substance hormonale, dans le lait maternel). Selon le Dr Martin, ces hormones absorbées durant la petite enfance par le lait maternel réduisent le risque de maladies telles l'obésité, les diabètes de type 2, la coronaropathie, le durcissement des artères, certains types de cancer, et les maladies génétiques, telles que la fibrose kystique.

Le lait maternel protège l'enfant contre le rachitisme parce qu'il contient des vitamines liposolubles (Vit D) qui sont facilement absorbées, tandis que le lait de la vache provoque la perte du vit D. L'allaitement maternel favorise la bonne formation des dents et des mâchoires, tandis que la bouteille entraîne une déviation et une croissance médiocre des dents. Aussi, le lait maternel ne cause pas de réactions allergiques chez l'enfant, alors que 30% des enfants qui consomment une poudre de lait font des réactions allergiques.

Les recherches faites par James W.Anderson, un expert de l'université du Kentucky, a établi que le lait maternel est bénéfique pour l'intelligence des bébés nourris au sein jusqu'à 6 mois, alors que les enfants nourris pendant moins de 2 mois ne bénéficient pas du même effet sur le QI. Il a également affirmé que le QI des bébés nourris au sein est supérieur de 5 points à celui des bébés nourris au biberon. Aussi, l'allaitement maternel a un effet bénéfique sur la psychologie de l'enfant, il établit un lien émotionnel entre l'enfant et sa mère. De nombreuses études ont montré que les enfants qui ne sont pas nourris au sein ont des troubles mentaux et comportementaux.

Les avantages de l'allaitement pour la mère sont les suivantes

Le Dr Leslie Burby confirme que l'allaitement maternel favorise le retour du vagin à sa taille normale après qu'il s'est dilaté 20 fois pendant l'accouchement. Ainsi, il protège la mère contre le cancer du vagin et de l'endomètre. Les études ont montré que le processus de succion du sein maternel stimule l'hypophyse qui sécrète une hormone la prolactine. Cette hormone aide l'utérus à revenir à son état normal, empêche le saignement en post-partum, et protège la mère contre la fièvre puerpérale grave.

Des études effectuées dans 30 pays et publiées dans le journal "J.Natl.Cancer.Inst" en 2004 ont prouvé que la mère qui allaite son enfant est moins exposée au cancer du sein. En effet, l'allaitement protège la mère des abcès chroniques provoqués par l'accumulation du lait dans les seins. Ces abcès augmentent le risque de formation de tumeurs bénignes et malignes des seins. Une étude publiée dans le journal "Obstet Gynecol" en 1994 a indiqué que l'allaitement maternel qui dure 24 mois protège la mère contre le cancer de l'ovaire et fait chuter sa probabilité d'apparition de 30 %.

L'allaitement agit également comme moyen auxiliaire de contraception, soit volontairement pour empêcher que l'allaitement ne soit interrompu par une autre grossesse, soit involontairement puisque l'allaitement retarde dans la plupart des cas le retour à la normale du cycle menstruel de la mère. Une étude faite par A. Love lady, et publiée dans le journal "New Eng Journal of Med" en 2000, a indiqué que l'allaitement aide la mère à perdre du poids et la protège contre l'obésité.

L'allaitement maternel permet de faire beaucoup d'économies. En effet, les importations de poudre de lait, dans les pays en développement (Tiers-Monde) ont dépassé la valeur de 2 milliards de dollars par an, en 1980.

Observons les paroles de Dieu le tout puissant: -

"Et les mères, qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets. (Coran2/233).

Ceci est un appel divin rempli de miséricorde qui incite les mères à allaiter leurs enfants 2 ans complets. D'après des études de l'UNICEF, on a pu démontrer que la durée idéale de l'allaitement est de 2 ans : l'enfant, pendant les 2 premières années de sa vie, a énormément besoin d'un lait stérilisé, comme celui de sa mère, puisque durant cette période son corps est encore incapable de se défendre complètement contre les agressions bactériennes et virales. C'est pourquoi il a besoin d'une immunité supplémentaire qu'il acquiert en buvant le lait de sa mère.

Mme Marguerite Chan, la directrice de l'OMS, a déclaré, à l'occasion de la semaine mondiale de l'allaitement maternel, en août 2009, que: "Le meilleur moyen de prévenir la malnutrition et la mortalité chez les nourrissons et les jeunes enfants est de faire en sorte qu'ils soient mis au sein dans l'heure qui suit la naissance". Mme Chan a insisté sur le fait que les bébés doivent être nourris exclusivement au sein sans autre aliment liquide, pas même de l'eau, jusqu'à l'âge de 6 mois et continuent à être nourris au sein avec d'autres aliments de complément appropriés jusqu'à l'âge de 2 ans au moins.

En 2001, l'Organisation Mondiale de la Santé a organisé un séminaire sous le nom de "complementary feeding" au terme duquel elle a déclaré: "Les deux premières années de la vie de l'enfant sont une fenêtre sensible durant lesquelles il y a constitution des éléments indispensables à la croissance et au développement de l'organisme, c'est pourquoi la qualité de la nutrition durant cette période est capitale".

Et après l'âge de 2 ans il est très improbable qu'un élément inhibant la croissance se déclare, alors que ce n'est pas le cas avant cet âge. Ainsi aucun élément nutritif ne peut remplacer le lait maternel puisqu'il est le seul à contenir des anticorps de défense pour se protéger contre les agressions extérieures durant ces deux premières années, les plus critiques de l'enfance. Ainsi Dieu le tout puissant nous a envoyé un message dans le Coran qui incite les mères à allaiter leurs enfants 2 ans complets. Ce message comprend 3 miracles médicinaux:

1 -Dieu a ordonné aux mères de nourrir leurs enfants de leur lait maternel. Cet appel divin annoncé dans le Coran il y a 1400 ans est confirmé aujourd'hui aux États-Unis, par l'OMS et l'UNICEF.

2- La durée d'allaitement doit être être de 2 ans (24 mois) exactement comme l'ont prouvé les recherches médicales du 21ème siècle.

3- Les deux premières années sont les plus importantes en termes de éveloppement du système immunitaire de l'enfant, d'où la nécessité d'effectuer l'allaitement pendant une durée minimale d'un an.

Les recherches scientifiques ont récemment confirmé que le lait maternel est l'aliment le plus complet pour le nourrisson, et que le nourrisson ne profite de ses bienfaits que si la mère l'allaite pendant 2 ans entiers! En conséquence, des campagnes et des programmes de sensibilisation ont été lancés partout dans le monde en faveur de l'allaitement maternel pendant les deux premières années de la vie de l'enfant, exactement comme l'a annoncé le Coran il y a 1400 ans, et ceci afin de protéger la santé de la mère et de l'enfant.

Références

-Horwood LJ,Darlow BA, Mogridge N 2001,Breast milk feeding and cognitive ability at 7-8 yearsArch Dis Fetal Neonatal 84
-A.A.P. Breastfeeding Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics Vol. 115 No. 2 February 2005
-Acheston, L, "Family violence and breastfeeding" Arch. Fam. Med. 1995, 4:650-652
-www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp
-Jernstorm, H et al "Breast-feeding and the risk of breast cancer J Natl Cancer Inst. 2004;96:1094-1098
-DC.A. Lovelady et al "The effect of weight loss in overweight lactating women on the growth of their infants." New Eng
-Journal of Med, 2000; 342: 449-453
-Leslie Burby, 101 reasons to breastfeed your child, www.promom.org, 2005.
-Jack Newman, How Breast Milk Protects Newborns, www.promom.org
-Wang YS, The effect of exclusive breastfeeding on development of infection in infants. J Hum Lactation. 1996; 12:27-30
-Rogan WC and Gladen BC 1993, Breastfeeding and cognitive development. Early Hum Dev 31:181-193
-Lucas A. Morley R., Cole T.1992Breastmilk and subsequent intelligence quotient in children born preterm. Lancet 339: 261-
-Pisacane A; Graziano L; Zona G; et.al. (1994). Breast feeding and acute lower respiratory infection.Acta Paediatr 83: 714-
-Duncan B et al.(1993). Exclusive breast-feeding for at least 4 months protects against otitis media.Pediatrics 91(5):867-72.
-Scariati PD et al. (1997). A longitudinal analysis of infant morbidity in the United States. Pediatrics 99(6):E5
-Dewey KG, Wesseling W, Heinig MJ (1995). Do infant intake and growth rate change after termination of breastfeeding in the second year of life? FASEB Journal 9: A755 (abstract)
-Lucas A, Brooke OG, Morley R, et al. (1990). Early diet of preterm infants and development of allergic ar atopic disease: randomized prospective study. Br Med J. 300:837-840.
-Saarinen UM, Kajossari M. (1995). Breastfeeding as prophylaxis against atopic disease:Lancet. 346:1065-1069.Oddy
-Association between breast feeding and asthma in 6 year old children: BMJ 319(7213):815-9
-Bloch AM et al. (2002). Does breastfeeding protect against allergic rhinitis during childhood? Acta-Paediatrica 91 (3):275-
-Oddy WH; Peat JK; de Klerk NH. (2002). Maternal asthma, infant feeding, and the risk of asthma in childhood. J Allergy Clin Immunol.110 (1): 65-67.
-Moulden A.(1994). Feeding difficulties part II. Artificial feeding. Aust Fam Physician 23:1907-1912
-Wyllie R. (1996). Cow's milk protein allergy and hypoallergenic formulas. Clin Pediatr 35:497-500. Dell S, To T. (2001).
-Saarinen UM, Kajosaari M. (1995). Breastfeeding as prophylaxis against atopic disease: Lancet 346: 1065-69.
-Redel CA, Shulman RJ. (1994). Controversies in the composition of infant formulas. Pediatr Clin North Am.;41: 909-
-Davies, M. et al. (1988). Infant feeding and childhood lymphomas [cancer]. Lancet 2:365-368. Freudenheim, J. et al. (1994). Exposure to breast milk in infancy and the risk of breast cancer.Epidemiology 5: 324-331.
-Koenig JS, Davies AM, Thach BT. (1990). Coordination of breathing, sucking and swallowing during bottle feedings in human infants. J Appl Physiol 69: 1623-1629.
-Mayer EJ, Hamman RF, Gay EC, et al. (1988). Reduced risk of IDDM among breast-fed children. Diabetes 37:1625-1632.
-Borch-Johnson, K (1984).elation between breastfeeding and incidence of insulin-dependent diabetes .Lancet 2: 1083-86.

Le vinaigre

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Quelle excellente sauce qu'est le vinaigre!". (Mouslim).
-"Que Allah le Très Haut bénisse le vinaigre parce que c'était la sauce des prophètes avant moi". (Bin Maja).

Des études suédoises ont montré que l'ajout de vinaigre (entre 15 et 30 ml) à un repas contenant des glucides, permet d'équilibrer la glycémie dans le sang, grâce à l'acide acétique contenu dans le vinaigre. Ainsi en cas de diabète de type 2, il est conseillé de prendre 1 cuillère à café de vinaigre de cidre biologique dans un verre d'eau, 3 fois/jour, ¼ d'heure avant les repas, et pendant 3 mois. Ceci à éviter en cas d'ulcère sévère, de gastrite ou de reflux gastro-œsophagien.

Le vinaigre de cidre de pomme doit être artisanal, d'origine biologique à 100% pur, non pasteurisé. Il ne doit pas contenir plus de 4,5 % d'acide acétique. Il ne doit pas être filtré ni pasteurisé, et doit être d'une couleur dorée claire et limpide. Un vinaigre fabriqué de façon industrielle est prêt en quelques jours, il n'a donc pas suffisamment de temps pour fermenter, ainsi il sera pauvre en vitamines et en minéraux.

Le pH du vinaigre de cidre est très semblable à celui de la peau, pour cela il est considéré comme un produit de beauté efficace et peu coûteux. Le vinaigre de cidre est très riche en minéraux (notamment le potassium, chlore, calcium, soufre, fer fluor, silicone), en vitamines, en acides aminés et en oligoéléments.

Les bienfaits du vinaigre ont été prouvés scientifiquement:

-Il réduit le niveau des graisses dans le sang, car il contient de l'acide acétique qui aboutit à la formation de l'Acetoacetate.

-Prendre le vinaigre régulièrement aux repas (de préférence le vinaigre de cidre de pomme), provoque une réduction du niveau de graisses dans le corps humain et aide à prévenir des maladies cardiovasculaires.

-Il aide à conserver la peau douce, jeune et éblouissante, et réduit les signes du vieillissement de la peau par son action anti-oxydante. Il traite l'acné juvénile bénigne et toute autre espèce de boutons, il prévient l'apparition des comédons.

-Il est un excellent antiseptique pour le système digestif et un anti-inflammatoire naturel pour les reins et la vessie.

-Il empêche la diarrhée.

-Il active le processus de la digestion et le métabolisme dans le corps humain, et il lutte contre les

vomissements.

-Il prévient la carie dentaire.

-Il tue les parasites dans l'estomac.

-Il est utilisé pour rincer la bouche et la gorge afin de tuer les bactéries.

-Il lutte contre la fatigue, l'insomnie et l'anxiété.

-Il traite l'obésité : il favorise l'amaigrissement de 1 kilo par mois en consommant 40g/jour de vinaigre, après le repas et pendant 2 mois.

-Il diminue le cholestérol dans le sang, prévient l'athérosclérose, les maladies cardiovasculaires, et les infarctus myocardiques et cérébraux.

-Il traite l'hypertension et l'arthrite.

-Il apaise les symptômes de l'asthme ou de la grippe.

-Il efface toute trace de savon et annule tous résidus de calcaire et de chlore contenus dans l'eau. Il suffit de verser de l'eau tiède dans le lavabo et d'y ajouter deux cuillères à café de vinaigre de cidre.

Références

-Répertoire général des aliments", Regal (1995)
-Composition des aliments= Souci, Fachmann et Kraut ; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-Manuel de Diététique - Prof. Creef. A
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thovlon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.
-Les Vitamines - J. leboulanger - (roche).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Diététique et Art de vivre - Jean – Tremolieres .

Le gingembre

Dieu a dit:

-"Et l'on fera circuler parmi eux des récipients d'argent et des coupes cristallines, en cristal d'argent, dont le contenu a été savamment dosé. Et là, ils seront abreuvés d'une coupe dont le mélange sera de gingembre". (Coran76/15-17)

Le verset coranique ci-dessus fait clairement allusion il y a 1400 ans, à l'effet bénéfique du gingembre. En effet toutes les études scientifiques récentes ont confirmé l'effet bénéfique du gingembre sur la santé. Ces études ont démontré que le gingembre a un effet anti-inflammatoire, antioxydant puissant, anti-cancer, antibactérien, antiseptique, antimicrobien, nématocide, molluscicide, fébrifuge, carminatif (contre les gaz), analgésique, antispasmodique, apéritif, digestif, antiémétique, anti-cholestérol, anti-triglycérides, aphrodisiaque, tonifiant, stimulant, et expectorant.

Le gingembre est un antioxydant puissant qui protège les cellules contre les radicaux libres responsables des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Une quarantaine de composés antioxydants ont été découverts dans le gingembre. Certains d'entre eux seraient résistants à la chaleur et pourraient même être libérés durant la cuisson, ce qui pourrait expliquer l'augmentation de l'activité anti-oxydante du gingembre cuit. Le gingembre moulu se situe au troisième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1000 aliments analysés.

Le composé responsable du goût piquant du gingembre frais est le 6-gingérol qui a une propriété anti-inflammatoire, anti-oxydante, et anti-cancéreuse bien démontrée in vitro. Durant la déshydratation du gingembre, ces gingérols sont convertis en composés (shogaols) qui se retrouvent donc en plus grande quantité dans le gingembre séché ou en poudre que dans le gingembre frais.

Une étude a démontré que les shogaols pourraient protéger contre la maladie d'Alzheimer, baisser le taux de cholestérol, de triglycérides sanguins, d'acide gras et de phospholipides. Selon des études récentes la bêta-ionone, terpénoïde contenue dans le gingembre, serait anti-cancérigène. Il a été démontré que les tumeurs induites chez les animaux de laboratoire se développent moins vite chez les sujets pré-traités à la bêta-ionone.

Plusieurs études ont évalué l'effet antiémétique du gingembre.1g de gingembre en poudre pourrait traiter les nausées et les vomissements durant la grossesse, les nausées du mal des transports et post-chimiothérapie. Le gingembre a un effet apéritif; il stimule la sécrétion salivaire, le suc gastrique, et les mouvements intestinaux. Il a aussi un effet carminatif efficace qui aide à expulser les gaz intestinaux et à lutter contre les spasmes douloureux, les ballonnements et les diarrhées chroniques. Il a un effet digestif ; il stimule la production de bile, et l'activité de différents enzymes digestifs qui facilitent la digestion et traitent les insuffisances pancréatique. Il réchauffe l'estomac et rafraichit l'odeur de l'haleine.

Le gingembre est renommé pour son pouvoir aphrodisiaque. Il excite le coït, augmente la mobilité des

spermatozoïdes, et provoque une vasodilatation des organes du bassin. Il est donc recommandé contre l'impuissance et l'asthénie sexuelle. Une médecine traditionnelle indienne préconise un mélange de jus de gingembre, de miel et d'œufs à boire tous les soirs pendant un mois pour traiter l'asthénie sexuelle. Selon certains, l'Arginine (un acide aminé) aurait des effets aphrodisiaques semblables à ceux du Viagra (Sildénafil) mais sans les effets secondaires, s'il est consommé une heure avant l'acte sexuel. Mais il faut éviter la prise de protéines car ils inhibent les effets de l'Arginine.

Le gingembre a des propriétés tonifiantes, stimulantes. Il est donc recommandé en cas de fatigue, manque de tonus, manque de vitalité, manque d'énergie. Il est considéré comme un harmonisant, il est indiqué cas de dépression. Il est aussi utilisé pour réchauffer en cas de maladie due à un refroidissement

Le gingembre est un expectorant qui traite la fièvre, les maladies infectieuses, les bronchites, la toux, la grippe, et les maux de gorges. (Faites une infusion avec deux tranches de gingembre frais que vous laissez tremper 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante). Certains constituants du gingembre ont des propriétés anti-inflammatoires (les gingérols, les shogaols et les paradols). Une dose de 0,5 g à 50 g par jour, de gingembre frais, peut diminuer les douleurs liées à l'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, les douleurs articulaires et musculaires.

Le gingembre moulu est une excellente source de manganèse, qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes facilitant des processus métaboliques, et protège le corps contre les radicaux libres. Il est aussi très riche en cuivre, nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (servant à la réparation des tissus). Il peut être consommé frais ou sous forme de poudre en capsules. (1 à 2 g de gingembre en poudre équivaut à environ 10 g de gingembre frais).

Différentes propriétés attribuées au gingembre (telles que les effets anticoagulants et hypoglycémiants), laissent supposer que sa consommation pourrait interférer avec certains médicaments (cardiotonique et hypoglycémiante). Ces risques d'interaction sont cependant théoriques et n'ont pas été observés chez des patients. À ce sujet, plusieurs auteurs recommandent aux personnes prenant des médicaments pour le sang (tels l'héparine, le coumadin ou l'aspirine), d'éviter de consommer de grandes quantités de gingembre afin de diminuer les risques de saignements excessifs. Le gingembre a des effets antiviraux, car il contient 12 composés anti-viraux, et il est capable de stimuler la sécrétion de l'interféron qui participe au traitement de l'hépatite virale.

D'autres propriétés sont attribuées au gingembre telles que: des effets cardiotoniques semblables à la digoxine, des effets vasodilatateurs, anticoagulants, antiagrégants plaquettaires qui protègent contre l'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.

Références

-Awang, D. V. C. Gingembre, pharmaceutique canadienne. J. 1982, 125
-Lawrence, B. M. et Reynolds, R. J. épices tropicales majeures: (Zingider gingembre officinale Rosc.) Perf flov ,1984, 9
-Grontred, A et al. Le gingembre contre le mal de mer, Acta Otolaryngol 1988, 105 ,45-49
-Mowrey, C.B. et Clayson, D. E. Mal des transports, le gingembre et psychophysique. Lancet. 1982. I, 655 - 657.
-Schmid, R. et al. Comparaison de sept agents utilisés pour prophylaxie de mal de mer. J. Voyage. Med. 1994, 1, 203-206
-Bone M. E. et al. Le gingembre, un antiémétique Anaesthesia, 1990, 45, 669,

-Phillips, S. et al. Zingiber officinale (gingembre), un antiémétique pour jour Boîtier chirurgie. Anaesthesia, 1993, 48, 715,
-YAMAHARA J. et al. cholagogue effet de gingembre et de ses actifs mandants. Ethnopharmacol ,1985 J., 13, 217-225
-YAMAHARA, J. et al. gingembre et de ses composants actifs. Industrie chimique et pharmaceutique Bull. 1991, 38, 430
-Huang Q. R. Effets de hydroxytryptamine galanolactone, diterpinoid isolé de gingembre. Bull. 1991, 39, 397 - 399.
-Huang, Q. R. et al. L'effet du gingembre sur la sérotonine induite hypotheremia et diarrhae. Yakugaku. Zasshi, 1990, 110, 936
-Al-Yahya, M.A. et al. Activité Gastroprotecteurs de gingembre. chez le rat albinos. Am. J. Clin. Med ,1989, 17, 51 – 56
-YAMAHARA, J. et al. L'effet antiulcéreux chez les rats de gingembre mandants. J. Ethnopharmacol. 1988, 23, 299 - 304
-Sakai, K. et l'effet réel d'herbes Zingiberaceae sur gastrique sécrétion chez le lapin. Bull ,1989, 37,215 À 217.
-Mustafa, T. et al. le gingembreJ. Drug Development, 1993, 6, 25 -39
-Mascolo, N. et al. Enquête Ethnopharmacologic de gingembre). J. Ethnopharmacol. 1989, 27, 129 - 140.
-Sharma, J.N. al. effets de l'huile de gingembre chez le rat arthritique. Pharmacology, 1994, 49,314-318.
-Kiuchi, F. et al. Inhibiteurs de la biosynthèse des prostaglandines à partir de gingembre. Bull. 1982, 30, 754-747.
-Srivastaav, K.C. et Mustafa, T. gingembre dans rhumatismes et les troubles musculo-squelet. Med. Hypothèses 1992, 39, 342-
-Shorji, N. et al. principes de gingembre. J. Pharm Sc. 1982, 10 ,1174-1175
-Kobayashi, M. et al. Cardiotonic action de [8]-gingérol. J. Pharmacol. Exp. Therap. 1988, 246, 667-673.
-Suekawa, M. et al. Etudes pharmacologiques sur le gingembre .Folia Pharmacologia. Japon 1986, 88, 339-347.
-Srivastava, K.C. Effet des extraits aqueux de l'oignon, l'ail et gingembre. Prostaglandines Leukot.Med. 1984, 13, 227-235
-Srivasta, K.C. Extrait aqueux de l'oignon, l'ail et le gingembre Biochimica Acta 1984, 43, 335-346.
-Stivastava, K.C. Effet de l'oignon et le gingembre sur la consommation platelat Essent. Fatty Acids, 1989, 35, 183-185
-Gujral, S. et al. Effet de gingembre sur le sérum et le niveau du cholestérol. Nut. Rep Int. 1974, 17 ,183-189
-Giri, J. et al. Effet de gingembre sur le niveau de cholestérol sérique. Indian J.Nutr. Dietet. 1984, 21 433-436.
-Sharma, M. et Shuklas, S. L'effet hypoglycémiant de gingembre. J.Res. Ind Med. Yoya homœopathe. 1977, 12, 127-130.
-Borrelli F, Capasso R, et al. Effectiveness and safety of ginger in the treatment of pregnancy- . Obstet Gynecol. 2005
-Smith C, Crowther C, et al. A randomized controlled trial of ginger to treat nausea and vomiting in pregnancy. Obstet Gynecol. 2004 Apr;103(4):639-45
-Sripramote M, Lekhyananda N. A randomized. comparison of ginger in the treatment of vomiting . J Med Assoc Thai. 2003
-American College of Obstetricians and Gynecologists. Treatment of Morning Sickness During Pregnancy, 29 mars 2004.

La figue

Dieu a dit:
-"Par le figuier et l'olivier". (Coran 95/1).

Dans le verset coranique, Dieu attire notre attention sur les bienfaits de la figue qui est délicieuse à manger et dont la composition est idéale pour la santé humaine. La façon dont ce bienfait est mentionné dans le verset indique l'importance de la figue pour les êtres humains, d'un point de vue santé et valeur nutritionnelle.

La figue contient beaucoup de glucides (53% de son poids), un peu de protéines (3,6%), beaucoup de sels minéraux (comme le potassium, le calcium, le magnésium, le phosphore, le fer, le cuivre, le zinc, le souffre, le sodium et le chlore), de nombreuses vitamines, des enzymes, des acides, des agents antiseptiques, et une grande quantité de fibres (18,5%). Le taux de calcium dans la figue est très élevé, elle occupe la 2ème position après l'orange. La figue ne contient pas de lipides, ni de sodium ni de cholestérol, mais présente un taux élevé en fibres, par conséquent, c'est l'aliment idéal pour perdre du poids.

Les recherches effectuées par les nutritionnistes ces dernières années ont révélé que les aliments riches en fibres sont divisés en deux catégories : les solubles et les insolubles. Les fibres insolubles facilitent l'absorption intestinale des substances et leur évacuation de l'organisme. Elles ont un effet protecteur contre le cancer du côlon. Par ailleurs, les fibres solubles diminuent le taux de cholestérol dans le sang de plus de 20%, réduisant ainsi les maladies cardiovasculaires.

Il a été démontré que lorsque les deux formes de fibres (soluble et insoluble) sont présentes dans l'organisme, elles sont beaucoup plus efficaces pour protéger contre le cancer (que lorsque seulement l'une des deux est présente). La présence des deux formes de fibres (soluble et insoluble) dans la figue, fait d'elle un aliment des plus importants.

Selon le Conseil Consultatif de Californie sur la figue, les antioxydants contenus dans les figues sont capables de protéger les êtres humains d'un certain nombre de maladies, et de neutraliser les substances nocives (les radicaux libres) qui résultent des réactions chimiques dans l'organisme, ce qui permet de prévenir la destruction cellulaires. Dans une étude effectuée par l'université de Scranton, on a montré que le taux de phénol (antioxydant) dans la figue sèche est beaucoup plus élevé que celui des autres fruits ou légumes.

La figue renferme une enzyme qui lui est particulière, connue sous le nom d’enzyme de la figue ou "Ficine", qui joue un rôle important dans la digestion. De plus, les Japonais ont trouvé dans la figue un composant chimique connu sous le nom de "Aldéhyde benzoïque" qui résiste aux agents cancérigènes.

Il a été découvert récemment des composés d'amidon connus sous le nom de "Soralins" qui jouent un rôle effectif dans la protection du sang contre un grand nombre de virus, de bactéries et de parasites

responsables de plusieurs maladies parmi lesquelles l'Hépatite virale. Ces composés se trouvent en grande quantité dans la figue, dans les jus qui en sont extraits et dans la confiture confectionnée à base de ce fruit.

Dans une autre étude effectuée par l'université Rutgers dans le New Jersey, on a découvert que grâce aux acides gras essentiels (omega-3, omega-6, phytostérol) que contiennent les figues sèches, celles-ci jouent un rôle considérable dans la réduction du taux de cholestérol. Les acides gras omega-3 et omega-6 sont connus pour ne pas être synthétisés par l'organisme mais apportés par l'alimentation. Alors que le phytostérol favorise l'évacuation du cholestérol contenu dans les produits d'origine animale, prévenant ainsi le durcissement des artères coronariennes.

Le Dr Oliver Alabastre (directeur de l'Institut Pour la Prévention des Maladies au Centre Médical de l'université George Washington) se réfère à la figue en ces termes: "Voilà une opportunité pour vous d'ajouter à votre régime alimentaire une source riche en fibres et bonne pour la santé. Choisir plus souvent des figues et d'autres aliments riches en fibres signifie que vous aurez moins souvent recours à des aliments potentiellement dangereux pour la santé, et c'est vraiment formidable pour votre santé et ce durant toute votre vie".

Il a été également prouvé que ce fruit était bénéfique pour l'écoulement du lait, le traitement des hémorroïdes, la constipation chronique, la goutte, les maladies pulmonaires, l'asthme, la toux, les coups de froid, les douleurs prémenstruelles, l'épilepsie, les ulcères de la bouche, la gingivite, l'amygdalite, la pharyngite, le vitiligo et la cicatrisation des blessures.

Références

-Répertoire général des aliments", Regal (1995)
-Composition des aliments= Souci, Fachmann et Kraut ; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-Manuel de Diététique - Prof. Creef. A
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thovlon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.
-Les Vitamines - J. leboulanger - (roche).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Diététique et Art de vivre - Jean – Tremolieres .

Le poisson

Dieu a dit:

-"Puis, lorsque tous deux eurent atteint le confluent, ils oublièrent leur poisson qui prit alors librement son chemin dans la mer. Puis, lorsque tous deux eurent dépassé [cet endroit,] il dit son valet: «Apporte-nous notre déjeuner : nous avons rencontré de la fatigue dans notre présent voyage ». [Le valet lui] dit : «Quand nous avons pris refuge près du rocher, vois-tu, j'ai oublié le poisson»". (Coran18/61-63).

-"La chasse en mer vous est permise, et aussi d'en manger, pour votre jouissance et celle des voyageurs". (Coran5/96).

-"Et c'est Lui qui a assujetti la mer afin que vous en mangiez une chair fraîche". (Coran16/14).

Les versets coraniques ci-dessus font clairement allusion il y a quatorze siècles, à l'importante source nutritionnelle du poisson, dont les bienfaits pour la santé n'ont été découverts que récemment par les scientifiques. Dans le premier verset, Dieu attire notre attention sur le poisson qui a été choisi par le Prophète Moïse (psl) comme meilleure nourriture à consommer pour un long voyage. Les recherches médicales récentes ont confirmé que le poisson est une nourriture parfaite car il possède des propriétés nutritionnelles très importantes.

Le tissu adipeux du poisson contient de l'oméga-3 non synthétisé par l'organisme, mais apporté par l'alimentation. Ces acides gras essentiels non saturés renforcent le système immunitaire, favorisent la croissance et accélèrent la guérison des maladies.

Le poisson constitue l'une des sources les plus riches en ces acides gras essentiels, car il accumule de grandes quantités d'acides gras polyinsaturés dans le tissu adipeux. L'oméga-3 prévient les maladies cardiovasculaires en diminuant le cholestérol et les triglycérides dans le sang, et en réduisant la tension artérielle. Il produit l'hémoglobine par les globules rouges et favorise le transport d'oxygène. Une étude effectuée par "l'American Médical Association" a montré que les femmes qui mangent 5 portions de poisson par semaine ont un taux de crises cardiaques réduit d'un tiers, ceci grâce aux oméga-3 contenus dans l'huile de poisson dont le rôle est de prévenir la coagulation du sang.

En effet, les lipides contenus dans la chair de poisson empêchent les plaquettes sanguines de s'agglomérer et de former des caillots. Par conséquent ces oméga-3 préviennent les maladies provoquées par les thromboses comme l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral.

L'oméga-3 favorise le bon développement du cerveau et des nerfs chez le fœtus durant toute la grossesse et la petite enfance. Il augmente le pouvoir de concentration de l'individu. Par conséquent, il prévient la maladie d'Alzheimer. Une étude a montré que la prise de 1g d'omega-3 par jour, pendant 3mois, diminue la dépression, l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil.

Les omega-3 ont des propriétés anti-inflammatoires: ils peuvent être employés pour traiter les maladies suivantes : polyarthrite rhumatoïde, ostéoarthrite (dégénérescence du cartilage), rachitisme, ostéoporose, rectocolite hémorragique, lupus, glaucome, sclérose en plaques, diabète, migraine,

anorexie, brûlures, maladies des cheveux, psoriasis, asthme, maladie des gencives, goitre et hyperthyroïdie.

Références

-Bilim ve Teknik Dergisi, September 1998, 86.
-Holub BJ, "Fish oils and cardiovascular disease," CMAJ 1989, 141:1063;
-Angerer P,von Schacky C"n-3 Polyunsaturated fatty acids and the cardiovascular system,Curr Opin Lipidol 2000-11(1)57-63.
-Archives of General Psychiatry, October 2002; 59: 913-919.May 11, 2007
-Manuel de Diététique - Prof. CREFF. A
-Les Vitamines - J. LEBOULANGER - (ROCHE).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Andréawill,-8 semaines pour arriver à une santé convenable.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thovlon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.

Le Cumin Noir

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Soignez-vous en utilisant le Cumin Noir, c'est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort".

Le Prophète (sas) affirma dans son hadith qu'il y a un remède dans le cumin noir ou "la graine de nigelle" contre toute maladie. Sachant que le mot remède fut toujours utilisé dans la forme affirmative et sans article défini. Dans la vie courante, nous sommes confrontés à une multitude de micro-organismes (bactéries, virus, champignons et parasites...) qui peuvent être la cause de certaines maladies. Ces micro-organismes pénètrent dans le corps à travers la peau, les voies respiratoires, les voies digestives, les voies urinaires ou ophtalmiques.

Dans le corps humain, il y a une défense particulière contre l'invasion étrangère de ces micro-organismes. Ce dispositif est appelé le système immunitaire qui réagit soit par un processus de phagocytose, soit par la production d'anticorps. Ce système immunitaire est le seul système capable d'enrayer toute maladie, grâce à sa capacité d'immunité naturelle et acquise qui lui permet de produire les anticorps adéquats contre les microbes susceptibles de causer une maladie. Mais il existe certains facteurs qui contribuent à fragiliser notre système immunitaire, comme le stress, la pollution, la nourriture déséquilibrée, le manque de sommeil, la sédentarité, et les médicaments agressifs.

Depuis que le Prophète (sas) a informé ses compagnons du pouvoir médicinal merveilleux du cumin noir, la science moderne a certifié aussi le pouvoir mystérieux du cumin noir sur le traitement des maladies. Par ailleurs, des études expérimentales ont prouvé que le cumin noir accroît la performance de l'immunité naturelle. Mais il faut noter que ce rôle de renforcement naturel de l'immunité n'apparut qu'après les expériences du docteur Alkadi et de ses collègues aux États-Unis d'Amérique, qui ont réussi à établir que le cumin noir fortifie le système immunitaire.

Le docteur Alkadi administra régulièrement du cumin noir à 20 patients, pendant quelques jours, et constata qu'en quelques jours, le système immunitaire de ces patients s'était amélioré. Les cellules responsables du renforcement du système immunitaire et les cellules responsables de la neutralisation des maladies et des microbes se sont améliorées de 72%. Le docteur essaya alors une préparation composée de miel et de cumin noir, à laquelle il rajouta de l'ail dont les vertus sont établies, et qu'il administra à des patients atteints de cancer. Les résultats furent stupéfiants : le système défensif de la première cellule s'était amélioré de 200% et celui de la seconde de 300%.

Les résultats de ses expériences furent présentés à l'Union des Associations Américaines des Sciences Biologico-expérimentales qui a reconnu l'exactitude des résultats. Cette affirmation du docteur Alkadi fut aussi corroborée par d'innombrables revues spécialisées, suite à la constatation de l'amélioration des cellules immunitaires, sans oublier l'accroissement d'interféron et d'interleukine 1 et 2 et l'amélioration de l'immunité cellulaire. De même l'extrait du cumin noir eut un effet dévastateur sur les cellules cancéreuses et certains virus, mais aussi, contre les effets des larves de bilharziose.

La revue de l'Immunologie a publié en Août 1995, un article sur les effets bénéfiques du cumin noir, sur l'amélioration des cellules lymphatiques humaines, les macrophages et les leucocytes polynucléaires. De plus, en septembre 2000, la même revue a publié une étude sur l'effet préventif favorable de l'huile de cumin noir contre les risques du cytomégalovirus des rats. L'huile de cumin noir fut expérimentée comme antivirus.

En février 1995, une étude a été publiée dans la revue "des Plantes Médicinales" traitant de l'effet bénéfique de l'huile de cumin noir et du thymoquinone sur les globules blancs. En octobre 1999, la revue "Européenne de Cancer" a publié un article traitant de l'effet bénéfique du thymoquinone sur la protection contre le cancer de l'estomac chez les rats. La revue "European Journal of Cancer" a publié en octobre 1999 une étude qui a montré que l'huile volatile dans les graines de cumin noir protège contre le cancer de l'estomac. Cette étude a démontré que les composants Althimucyon Aldaithimokunion, dans les graines de cumin noir ont un effet dévastateur sur de nombreux types de cellules cancéreuses humaines.

D'autre part, la revue "Ethno Médicale" a publié en Avril 2000, un article sur les vertus immunitaires de l'éthanol tirée du cumin noir. La revue "Pharmaceutiques Alatno" a publié en Février 2002 une étude qui a montré que l'huile de cumin noir arrête la destruction des cellules du foie par suite d'une blessure par la schistosomiase, et que les enzymes hépatiques sont améliorés, mais aussi, les foyers d'infection avec les œufs de vers dans le foie sont rétrécis de manière significative, ce qui signifie que l'huile de graines noires a lutté contre les changements causés par l'infection "Schistosome Mannoni". Selon les chercheurs, cette amélioration peut être attribuée en partie à l'amélioration du système immunitaire de l'hôte et aux effets antioxydants de cette huile.

La plupart des études faites sur le cumin noir ont montré que la prise régulière de cumin noir peut apporter d'innombrables bienfaits:

-Il renforce les défenses immunitaires en stimulant la production d'hormones-like (régulatrices de l'immunité).

-Il a un effet antibiotique naturel sans effets secondaires.

-Il a un effet antiallergique, donc il est indiqué en cas d'asthme, d'allergies aux pollens, poussières, etc...

-Il a un effet anti-inflammatoire, donc il est indiqué en cas de rhumatismes, de douleurs articulaires, etc…

-Il facilite la respiration en stimulant l'oxygénation du cerveau. Il est indiqué en cas de problèmes respiratoires comme la toux, le rhume, la bronchite, l'état grippal, etc..

-Il facilite la digestion, donc il est utile en cas de troubles digestifs; il renforce la flore intestinale,

tout en réduisant le nombre de bactéries, les mycoses. Il est donc indiqué en cas de troubles digestifs comme la douleur gastrique et intestinale.

-Il a un effet diurétique qui équilibre la tension artérielle.

-Il réduit le taux de glucose dans le sang, donc il est indiqué en cas de diabète.

-Il atténue les troubles hormonaux, les douleurs menstruelles, et favorise la lactation.

-Il a une action antalgique ; il stimule la sécrétion d'endorphine qui a une propriété analgésique et calmante. Il est utile en cas de maux de tête, douleurs dentaires.

-Il a une action régénérant; il redonne la souplesse et la douceur à la peau, et il la protège contre le vieillissement cutané. Il est indiqué pour les peaux sensibles sèches, les brûlures, les gerçures, les coups de soleil et les dermatoses comme l'eczéma atopique, le psoriasis, et l'acné.

-Il a une action antihistaminique contre l'urticaire et les affections allergiques de la peau. Il est utile en cas de blessures cutanées, de brûlures au 1er dégrée, ainsi que de problèmes de peau pour les soins du visage.

-Il a une action cicatrisante, anti-infectieuse, analgésique cutané. Il est indiqué en cas de plaies, de gerçures, de brûlures légères, de coups de soleil, etc...

-Il est tonique pour les cheveux. Il est indiqué pour les soins du cuir chevelu et des cheveux.

Les grains du cumin noir contiennent 40% d'huiles grasses, 1,4% d'oléagineux volatiles, 54% d'huiles essentielles qui sont les plus importants de ses composantes, des essences qui forment l'essentiel de son pouvoir : le thymoquinone, le dithymoquinone, le thymol, et le thymohydroquinone. Ils contiennent aussi 15 aminoacides, des carbohydrates, des minéraux tels (le phosphate, le phosphore. le fer).

Le cumin noir contient la plus forte concentration végétale d'omégas 3 et 6. Il renferme aussi des antibiotiques pouvant détruire toute bactérie. Il contient du carotène au pouvoir anti-cancéreux, des hormones sexuelles fertilisantes, des éléments stimulant le développement de l'intelligence. Il renferme aussi des enzymes, des antiacides, des calmants. Ce ne sont là que quelques vertus parmi d'autres que la recherche appliquée pourra découvrir un jour.
Cela étant, on peut affirmer sans risque de se tromper que le cumin noir est un remède contre toutes les maladies. Car il répare et fortifie le système immunitaire qui a la charge de faire face à toutes les causes de maladies et de procurer le remède adéquat entièrement ou en partie. Ainsi, le Hadith a confirmé une vérité scientifique que nul n'aurait pu percevoir il y a 1400 ans, à moins qu'il ne soit un Messager de Dieu.

Références

-Andréawill,-8 semaines pour arriver à une santé convenable.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-Manuel de Diététique - Prof. Creef. A
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thovlon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.
-Les Vitamines - J. leboulanger - (roche).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Diététique et Art de vivre - Jean – Tremolieres
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI

Le miel

Dieu a dit:

-"[Et voilà] ce que ton Seigneur révéla aux abeilles: «Prenez des demeures dans les montagnes, les arbres, et les treillages que [les hommes] font. Puis mangez de toute espèce de fruits, et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles pour vous». De leur ventre, sort une liqueur, aux couleurs variées, dans laquelle il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là une preuve pour des gens qui réfléchissent". (Coran16/68-69).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:

-"La guérison réside dans 3 choses: une gorgée de miel, une scarification, ou un point de feu ; et je défends ma communauté du feu". (Bokhari).

-"Contentez-vous des deux remèdes, le miel et le Coran". (Bin Maja)

Ce verset nous explique que le miel est une source de guérison pour les gens. Depuis l'antiquité, le miel était toujours un bon remède pour beaucoup de maladies, et ses effets sur la longévité et la bonne santé étaient très connus. Le grand maître de la médecine, Hippocrate, dont l'âge était de plus de 108 ans, avait pour repas quotidien le miel. De nombreuses nations, tels comme les Pharaoniens, les Grecs ou les Romains, l'utilisaient en tant que remède. De nombreux hadiths viennent mieux dévoiler les différentes qualités et caractéristiques du miel.

Les études expérimentales, aussi bien in vitro qu'in vivo, confirment que le miel possède de nombreuses propriétés: effet antiseptiques, anti-inflammatoire, et antalgique. Il diminue l'œdème, l'exsudation et les séquelles de cicatrisation. Il stimule les tissus responsables de la cicatrisation.

A une concentration de 40%, le miel a un effet anti-diarrhée et bactéricide sur les bactéries de l'intestin comme: Salmonella, Shigella, E. coli enteropathogène et Vibrion cholera. Une étude a montré que le miel, donné avec un liquide de réhydratation aux enfants, réduit la durée de la diarrhée bactérienne. Citons un hadith du Prophète (sas) rapporté par Bokhari et Mouslim: "Un homme venant chez le Prophète lui dit: «Mon frère a une diarrhée». Le Prophète (sas) lui répondit: «Donne-lui du miel». Il lui en donna, et il guérit". (Bokhari et Mouslim).

Le fameux BMJ a publié en 1985 une étude réalisée auprès de cent-soixante-dix enfants atteints de gastro-entérite guéris par le miel. Dans une étude publiée dans la revue Pharmacol Res en 2001, les chercheurs ont prouvé que le miel est très efficace dans le traitement des inflammations et des ulcérations de l'estomac. Une autre étude publiée dans la revue Trop Gastroent en 1991 a montré que l'administration d'une solution de miel concentrée à 20% a inhibé la bactérie Helicobacter Pylori.

Des chercheurs de l'université d'Istanbul ont publié les résultats de leurs recherches dans la revue Dig Surg en 2002. Ils ont constaté que l'administration du miel par voie rectale a la même efficacité

que la cortisone. Ces résultats ont été confirmés par d'autres études réalisées à l'université du Roi Saoud en Arabie Saoudite. Le miel joue donc un rôle dans le traitement des colites. La revue Burns a publié, en 1996, une étude portant sur cinquante patients, atteints de brûlures. Cette étude a montré que le taux de cicatrisation complète, au bout de quinze jours, était de 100%.

Le miel a donc des propriétés cicatrisantes, grâce à sa capacité à absorber l'humidité de l'air, et sa capacité à stimuler le développement des cellules épithéliales formant la nouvelle peau sur une blessure en cours de cicatrisation. Ceci évite le recours à une transplantation. Dans la couche profonde de la peau, le miel stimule la formation de nouveaux vaisseaux capillaires et la croissance des fibroblastes qui sont des cellules productrices de collagène permettant une cicatrisation de bonne qualité.

Le miel a un effet anti-inflammatoire, qui réduit la tuméfaction d'une blessure, améliore la circulation et active le processus de cicatrisation. Le miel ne colle pas aux tissus sous-jacents à la blessure, donc le tissu nouvellement formé n'est pas arraché, et aucune douleur n'est ressentie lorsque les pansements sont changés. Il est utilisé comme pansement sur les blessures et les ulcères résultant des radiothérapies.

Une étude en Afrique occidentale a montré que la greffe de peau, et l'intervention chirurgicale voire l'amputation ont pu être évitée grâce à l'application locale du miel, qui a favorisé la cicatrisation des blessures au moment où le traitement classique a échoué.

Dans une étude, publiée dans la revue Ann Plast Surg en février 2003, et effectuée sur soixante patients atteints de différentes plaies profondes et compliquées, les chercheurs ont rapporté que le miel a permis la désinfection des plaies, sans aucun effet secondaire. Le miel a donc des propriétés antiseptiques contre toutes les infections des blessures même les souches résistantes aux antibiotiques. Contrairement aux antiseptiques et aux antibiotiques, il n'y a pas d'affaiblissement de guérison de la blessure dû aux effets secondaires.

Le Dr Dixon recommande le miel comme traitement des brûlures et des plaies, car il inhibe la croissance microbienne et désinfecte ainsi les plaies. Le Dr Cooper et ses collaborateurs de l'université de Kardief, en Angleterre, ont affirmé, dans la revue J-Bur Care Rehabil de décembre 2002, qu'ils ont évalué la sensibilité de dix-sept sous-types de Pseudomonas. Ces derniers ont été prélevés au niveau de brûlures suppurées, à deux types de miel: le miel «pasture » et « manuka». Le miel possède donc des effets antimicrobiens efficaces contre les suppurations des brûlures dues à Pseudomonas aeruginosea, et aux bactéries Cocci Gram positif.

Le Dr Peter Molan, chercheur spécialiste du miel depuis vingt ans et professeur de biochimie à l'université de Waikato en Nouvelle Zélande, a parlé des propriétés antimicrobiennes du miel: "Le miel est plus efficace dans le contrôle des infections sur des brûlures que le sulfadiazine argent, la pommade la plus utilisée par les hôpitaux pour traiter les brûlures. Sa concentration élevée en sucre limite la quantité d'eau nécessaire aux micro-organismes pour se développer. Aussi, le degré d'acidité élevé (faible pH), la nature de sa composition, la présence d'eau oxygénée et d'antioxydant,

tout ceci prive la bactérie de l'azote et empêche le développement des bactéries".

Le chercheur Al Willis a fait des études sur trente patients atteints de dermatite séborrhéique touchant le scalpe, le visage et la partie antérieure du thorax. Ces patients appliquaient le miel une fois tous les deux jours, sur les zones atteintes, avec un massage de trois minutes, pour une durée de 3 trois heures, avant de se rincer avec de l'eau tiède. Après quatre semaines de traitement par le miel, les lésions ont complètement disparu. Le Dr Willis en a conclu que le miel pouvait améliorer les symptômes de la dermatite séborrhéique, tout en empêchant la survenue de rechute s'il est utilisé une fois par semaine.

Le miel contient de puissants antioxydants : la pinocembrine, la pinobanksine, la chrysine et la galagine (sachant que la pinocembrine est présent uniquement dans le miel). Tous ceux qui aimeraient mener une vie plus saine devraient consommer des antioxydants. Ce sont des composants cellulaires capables d'éliminer les produits nocifs dérivés des activités métaboliques naturelles de l'organisme. Ces éléments inhibent les réactions chimiques destructrices qui entraînent la détérioration de la nourriture et de nombreuses maladies chroniques.

Les chercheurs pensent que les produits riches en antioxydants empêcheraient l'apparition de problèmes cardiaques et du cancer, car ils éliminent les produits nocifs de l'organisme. Dans une étude publiée en mars 2003, dans la revue J Agric Food Chem, les chercheurs ont signalé l'efficacité des antioxydants phénoliques, contenus dans le miel, qui permet à l'organisme d'augmenter sa résistance au stress oxydatif. Aussi, le Professeur Schramm recommande-t-il l'utilisation du miel au lieu des édulcorants, car il améliore plus efficacement le système antioxydant au sein de l'organisme humain.

Le miel, mélangé à l'eau douce, est capable de se diffuser dans le sang en l'espace de sept minutes. C'est une source d'énergie à disponibilité rapide. Ses molécules de sucre libre contribuent à un meilleur fonctionnement du cerveau, car le cerveau est l'organe le plus consommateur en sucre. Le miel est un mélange naturel de sucres (glucose et fructose). Selon des recherches récentes, ce mélange unique de différents sucres est le moyen le plus efficace pour éliminer la fatigue et augmenter les performances sportives. On a récemment découvert que le miel était la seule substance dans la nature contenant de l'interféron, une substance anticancéreuse.

Le docteur Milton recommande, d'après ses recherches sur le miel, de prendre quotidiennement une demi-cuillère à soupe de miel dilué dans un verre d'eau, pour augmenter la vitalité du corps au bout d'une semaine. On a remarqué également que le miel aidait à lutter contre les effets du vieillissement. En effet, la plupart des personnes qui vivent jusqu'à des âges très avancés en consomment régulièrement.

Le Professeur Molan a insisté, dans un article paru dans la revue Gent Dent, en décembre 2001, sur le rôle du miel dans le traitement des maladies de la gencive, ainsi que les ulcérations buccales et autres pathologies, grâce à ses propriétés antibactériennes.

La revue Support Care Cancer a publié, en avril 2003, une étude effectuée sur quarante patients, atteints de cancers dans la région cervicale et la tête, et nécessitant une radiothérapie. Cette étude a montré que l'application du miel localement, au cours des séances de radiothérapie, était une méthode efficace pour prévenir les miscites post radiques au niveau buccal.

Le miel contient un mélange naturel unique de sucres (glucose et fructose). Les molécules de sucre présentes se transforment facilement en d'autres sucres (par exemple, le fructose en glucose). Ceci permet au miel d'être facilement digéré malgré son taux d'acidité élevé et permet aussi un meilleur fonctionnement du cerveau.

Le miel fournit l'énergie nécessaire à l'organisme pour assurer la formation du sang et sa purification. Il facilite la circulation du sang et lutte contre l'artériosclérose. L'utilisation régulière du miel réduit le taux de cholestérol dans le sang et soulage le cœur. Il favorise la croissance et fortifie le squelette chez les enfants. Il permet aussi de mieux digérer les autres aliments, de favoriser la rétention du calcium et du magnésium. Le miel est capable de traiter le mal dentaire, le rhume, la toux chronique, les sinusites, la mauvaise haleine. Il retarde le vieillissement, favorise la croissance, fortifie le squelette, vitalise l'hémoglobine et facilite la digestion. Il a été calculé que 100 g de miel correspondent, en valeur nutritive à : cinq œufs, 0,6 litre de lait, 3 bananes, 4 oranges, 170 g de bœuf, 120 g de noix et 75 g de fromage.

Références

-Le miel, Ivakrin, Heinemann, 1975
-La guérison par le miel, L.Bailey, Academic press, 1981
-Healing Honey The Sweet Evidence Revealed, www.sciencedaily.com, Apr. 7, 2006
-Articles About Healing Properties of Honey, www.HoneyO.com
-Wood B -Rademaker M, Molan PC. Manuka honey, a low cost leg ulcer dressing. N Z Med J-1997
-Dixon B. Bacteria can't resist honey. Lancet Infect Dis 2003 Feb;3(2):116
-Molan PC Potential of honey in the treatment of wounds and burns. Am J Clin Dermatol 2001;2(1):13-9
-Lusby PE Coombes A Wilkinson JM. Honey: a potent agent for wound healing? J Wound Ostomy Continence Nurs 2002
-Kingsley, The use of honey in the treatment of infected wounds: case studies.
-Molan PC. Re - introducing honey in the management of wounds and ulcers -Ostomy Wound Manage 2002 Nov;
-Cooper RA Molan PC Krishnamoorthy L Harding KG. Manuka honey used to heal a recalcitrant surgical wound. Eur J Clin -Microbiol Infect Dis 2001 Oct;20(10):758 – 9
-Ceyhan N Ugur A. Investigation of in vitro antimicrobial activity of honey. Riv Biol 2001 May - Aug;94(2):363 – 71
-Cooper RA Halas E Molan PC. The efficacy of honey in inhibiting strains of Pseudomonas J -Burn Care Rehabil 2002 Nov -
-Cooper RA Molan PC Harding KG. The sensitivity to honey of Gram - positive cocci. J Appl Microbiol 2002;93(5):857 – 63
-Ahmed AK Hoekstra MJ Hage JJ Karim RB Krizek TJ. Honey - medicated dressing: transformation of an ancient remedy into modern therapy. Ann Plast Surg 2003 Feb;50(2):143 – 8
-Hamzaoglu I Saribeyoglu K Durak H Karahasanoglu T Bayrak I Altug T et al.Protective covering of surgical wounds with honey impedes tumor implantation.Arch Surg 2000 Dec;135(12):1414 – 7
-Schramm DD Karim M Schrader HR Holt RR Cardetti M Keen CL. Honey with high levels of antioxidants can provide protection to healthy human subjects. J Agric Food Chem 2003 Mar 12;51(6):1732 – 5
-Busserolles J Gueux E Rock E Mazur A Rayssiguier Y. Substituting honey for refined carbohydrates protects rats from -hypertriglyceridemic and prooxidative effects of fructose. J Nutr 2002 Nov;132(11):3379 – 82
-Molan PC. The potential of honey to promote oral wellness. Gen Dent 2001 Nov - Dec;49(6):584 – 9
-Biswal BM Zakaria A Ahmad NM. Topical application of honey in the management of radiation mucositis. A Preliminary study. Support Care Cancer 2003;11(4):242 – 8
-Gharzouli K Gharzouli A Amira S Khennouf S. Prevention of ethanol - induced gastric lesions in rats by natural honey and glucose - fructose - sucrose - maltose mixture. Pharmacol Res 2001 May;43(5):509
-Bilsel Y Bugra D Yamaner S Bulut T Cevikbas U Turkoglu U. Could honey have a place in colitis therapy? Effects of honey prednisolone and disulfiram on inflammation nitric oxide and free radical formation. Dig Surg 2002;19(4):306 – 11
-Aysan E Ayar E Aren A Cifter C. The role of intra - peritoneal honey administration in preventing post - operative peritoneal adhesions. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2002 Sep 10;104(2):152 – 5
-Mahgoub AA el - Medany AH Hagar HH Sabah DM. Protective effect of natural honey against acetic acid - induced colitis in rats.Trop Gastroenterol 2002 Apr - Jun;23(2):82 – 7
-Al -Waili NS.Therapeutic and prophylactic effects of crude honey on chronic seborrheic dermatitis. Eur J Med Res 2001 Jul

L’olive

Dieu a dit:

-"Dieu est la Lumière des cieux et de la terre. Sa lumière est semblable à une niche où se trouve une lampe. La lampe est dans un (récipient de) cristal et celui-ci ressemble à un astre de grand éclat; son combustible vient d'un arbre béni : un olivier ni oriental ni occidental dont l'huile semble éclairer sans même que le feu la touche. Lumière sur lumière. Dieu guide vers Sa lumière qui Il veut. Dieu propose aux hommes des paraboles et Dieu est Omniscient". (Coran24/35).

-"Ainsi qu'un arbre (l'olivier) qui pousse au Mont Sinai, en produisant l'huile servant à oindre et où les mangeurs trempent leur pain". (Coran23/20).

-"D'elle, Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers, les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits. Voilà bien là une preuve pour des gens qui réfléchissent". (Coran16/11).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:

-"Mangez et oignez avec l’huile d’olive car il provient d’un arbre béni". (Tarmidi).

Le Coran a accordé, dans plusieurs versets, une grande importance à l’olivier et à son huile. Il a désigné l’olivier comme l’arbre béni, ce qui veut dire un arbre de multiples donations et bienfaits. Ainsi le Prophète Mohammed (sas) a-t-il conseillé aux musulmans de profiter de cet arbre, car c’est un arbre béni.

Les chercheurs scientifiques ont découvert les nombreuses propriétés nutritionnelles de l'huile d'olive. En avril 1997, pour la première fois dans l'histoire, seize des plus célèbres scientifiques médicaux du monde se sont réunis à Rome, pour donner leurs recommandations dans un communiqué de plus de trente pages sur l'huile d'olive. Ils ont souligné que l'huile d'olive contribuait à la prévention de la maladie coronarienne, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, l’accident vasculaire cérébral, qu’elle protégeait contre certains cancers et retardait le durcissement des artères.

Andréa Will, l’auteur du livre 8 semaines pour arriver à une santé convenable a conseillé la consommation d’huile d’olive après l’âge de 40 quarante ans, car elle augmente la capacité du foie à se débarrasser des poisons. Il a dit: "L’huile d’olive fait fondre les graisses et renforce le foie, elle est efficace pour traiter les stéatoses (foie gras) sans oublier qu’elle augmente le métabolisme hépatique". La plupart des études confirment l'étroite relation entre la consommation d'huile d'olive et la faible incidence du cancer de l'œsophage, de l'estomac, du côlon, de la prostate, du sein, du col de l'utérus, et de l'ovaire. Ceci a été confirmé par le professeur Aseman à l'université de Munster en Allemagne, un des principaux chercheurs du monde dans le domaine de l'athérosclérose.

Une étude publiée dans la revue Gat a montré l’intérêt de l’huile d’olive dans la prévention contre le cancer des intestins. Le professeur Miguel Gasoil a confirmé que l’huile d’olive empêche la production d’une matière appelée "Arachidonate" responsable d’une division cellulaire

précancéreuse lorsqu'elle s'unit avec une autre matière appelée "Prostaglandine-A".

Des savants britanniques de l'université d'Oxford ont découvert que l'huile d'olive est un remède efficace contre le cancer du côlon responsable de la mort de vingt-mille personnes chaque année en Grande Bretagne. Ces chercheurs n'ont pas limité leur étude à la Grande Bretagne seulement, mais ils l'ont étendue à vingt-huit pays et ils ont constaté que les facteurs alimentaires jouent un rôle primordial dans la formation des cellules cancéreuses. Ils ont remarqué que les personnes qui mangent une grande quantité de viande et de poisson sont les plus touchées par le cancer du côlon. Alors que les personnes qui consomment l'huile d'olive, une grande quantité de légumes et des céréales sont les moins touchées.

Une étude publiée dans la revue Archives de médecine interne en août 1998 atteste que le fait de prendre une cuillère d'huile d'olive chaque jour permet la réduction du cancer du sein de 45%. Les scientifiques confirment que l'huile d'olive constitue le facteur préventif le plus important protégeant contre le cancer du sein, car il contient une grande quantité de graisse insaturée.

Une autre étude faite sur plus de soixante-mille femmes entre quarante et soixante-dix ans a montré que les femmes qui consomment beaucoup d'huile d'olive dans leur alimentation n'ont développé ni cancer du sein, ni cancer de l'utérus. Le docteur Masamitsou Itchihachi, de l'université Cobi au Japon a découvert que l'utilisation de l'huile d'olive de haute qualité retarde l'apparition du cancer de la peau et diminue le nombre des tumeurs si elle a été appliquée sur la peau lors de l'exposition au Soleil. Il a pris trois groupes de souris exposées au Soleil pour une durée de trois heures, trois fois par semaine. Après cinq minutes d'exposition au soleil, il a badigeonné un groupe de souris avec une huile d'olive normale, un autre groupe avec une huile d'olive de bonne qualité et a laissé un troisième groupe non badigeonné. Observons les résultats obtenus au bout de dix-huit semaines d'expérience.

- Apparition des cancers chez le groupe non badigeonné.

- Les souris qui ont été badigeonnées par l'huile d'olive normale étaient dans un état un peu meilleur que le groupe non badigeonné.

- Les souris qui ont été badigeonnées par l'huile d'olive de bonne qualité sont restées saines et sauves jusqu'à la vingt-quatrième semaine, où les traces des cancers ont commencé à apparaître, sans causer de grands dommages à l'ADN dans la peau.

Pour conclure, l'huile d'olive est enrichie d'une manière à effet antioxydant, censée absorber les effets nuisibles des rayons ultraviolets. Cependant, elle n'empêche pas ces derniers de pénétrer dans la peau. Or le Prophète (sas) a prescrit dans un hadith, il y a 1400 ans: "Mangez de l'huile d'olive et badigeonnez-vous avec"

Un livre publié par l'Institut du Texas pour la cardiologie l'affirme: Les sociétés qui introduisent dans leurs alimentations une source importante de graisses mono-insaturées comme l'huile d'olive

connaissent peu les maladies des artères coronaires du cœur. Ces pays comme la Grèce, l'Italie et l'Espagne sont en fait les moins touchés dans le monde par les maladies cardiovasculaires et le cancer du sein.

Le secret de l'huile d'olive est qu'elle contient les graisses mono-insaturées (acide aulique). La plupart des acides gras contenus dans l'olive et l'huile d'olive sont mono-insaturés et ne contiennent pas de cholestérol. Par conséquent, l'huile d'olive n'augmente pas le taux de cholestérol.

Une étude sur cent-mille personnes publiée en 1990 dans la revue Américaine Jama a montré que l'huile d'olive réduit le taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang et augmente le bon cholestérol (HDL), ce qui diminue le risque de maladies cardiaques et artérielles. D'autres études faites chez des populations consommant deux cuillères à café par jour d'huile d'olive naturelle, pendant une semaine, ont révélé un taux plus bas de LDL et un niveau plus élevé d'antioxydants .

Une étude menée par le docteur Aldo Ferrara de l'université de Napoli en Italie et publiée en mars 2000 dans la revue Archives de la médecine interne a montré que l'hypertension artérielle a baissé de sept points chez le groupe utilisant l'huile d'olive. Alors que l'autre groupe, qui a utilisé l'huile de tournesol dans sa nourriture, n'a connu aucune baisse de tension. Ainsi, l'huile d'olive a un effet protecteur contre l'athérosclérose et l'hypertension artérielle, sachant que les médicaments utilisés pour réduire l'hypertension artérielle sont fabriqués à partir des feuilles d'oliviers.

L'huile d'olive contient de l'acide linoléique oméga-6 (acides gras essentiels) qui est indispensable pour le développement du cerveau et du système nerveux du nouveau-né et les artères du cerveau. L'huile d'olive ne perturbe pas le rapport oméga-6/oméga-3.

En effet, le moindre déséquilibre dans ces proportions peut provoquer des maladies cardiaques et cancéreuses. L'Organisation Mondiale pour la Santé recommande aux populations souffrant d'athérosclérose et de diabète de consommer au moins 30% d'acides gras riches en oméga-6. Cela souligne encore plus l'importance de l'olive. L'Union Américaine pour le Diabète a conseillé aux diabétiques de suivre un régime dont les graisses sont composées d'huile d'olive à 30%. Cela empêche la résistance à l'insuline et assure un meilleur contrôle du taux de glucose dans le sang.

Le docteur Smut de l'Université américaine Howard a présenté une étude, en octobre 2000, dans laquelle il a montré que l'utilisation de l'huile d'olive dans la nourriture pouvait empêcher la croissance de l'Helicobacter pylori responsable du cancer de l'estomac. L'huile d'olive protège aussi l'estomac contre les gastrites et les ulcères, en réduisant les acides gastriques, qu'elle soit consommée chaude ou froide. Elle régule le débit de la vésicule biliaire et réduit le risque de formation de cailloux dans la bile.

Une étude effectuée sur le lait maternel de quarante femmes allaitant, publiée en février 1996 à l'université de Barcelone en Espagne, a montré que la plupart des graisses qui se trouvent dans le lait maternel sont des graisses mono-insaturées, les mêmes qui se trouvent dans l'huile d'olive. Or le bébé qui vient de naître n'a de nourriture que celle de sa mère, d'où l'intérêt de l'existence de l'huile

d'olive dans le lait maternel pour avoir une bonne croissance du bébé.

Une étude publiée dans la revue Am.J.clin.Nutr en novembre 1999, effectuée sur cent-quarante-cinq patients souffrant d'arthrite rhumatoïde qui est une maladie chronique des articulations, a montré que l'utilisation de l'huile d'olive permettait la prévention de cette maladie. Les chercheurs expliquent ce fait par la richesse de l'huile d'olive en graisses mono-insaturées et antioxydants. Aussi, l'huile d'olive favorise le développement et le renforcement des os à travers la fixation du calcium, chez l'adulte et l'enfant, car il contient les vitamines E, A, D et K.

Le Service des connaissances pharmaceutiques Martndl atteste que l'huile d'olive adoucit les couches enflammées et les croûtes de la peau, résultant de l'eczéma et du psoriasis. Une étude menée par l'université Hebrew et l'Institut Américain a montré que le fait de mettre l'huile d'olive durant plusieurs heures sur la tête d'un enfant contenant des poux permet d'éliminer ces derniers.

Une étude publiée dans la revue Allanst le 20 décembre 1999, a montré que le taux de mortalité le plus bas d'Europe se trouve en Albanie islamique : il est de 41 pour 100 000 habitants, un chiffre qui représente la moitié du taux de mortalité en Grande Bretagne. Or les albanais utilisent beaucoup d'huile d'olive et mangent beaucoup de fruits et de légumes.

Dans le deuxième verset, Dieu parle de la graisse avec le verbe "oindre" (qui veut dire "peindre" ou "colorer"): "En produisant l'huile servant à oindre". Cela nous fait comprendre que l'huile d'olive contient de la graisse responsable de la coloration.

En effet, l'huile d'olive contient de la tyrosine qui est un acide de la famille de la mélanine, qui se trouve dans la peau. Cette mélanine est le pigment responsable de la coloration de la peau selon sa quantité. Si ce pigment est fort, il donne la couleur noire comme pour les Africains, s'il est faible il donne la couleur jaune comme les Asiatiques, s'il est absent il donne la couleur blanche.

En 1992, Gonzalez a constaté que les feuilles d'olivier ont des propriétés hypoglycémiantes. En 1994, Tessier a signalé la présence, dans la feuille d'olivier, de plusieurs alcaloïdes qui présentent des propriétés antioxydantes intéressantes. Voici un tableau des principaux constituants des feuilles d'olivier et de leurs propriétés.

Références

-Blazquez J. Encyclopédie mondiale de l'olivier, éditions EGEDSA, (1997)
-De Pascale R. Plantes médicinales et phytothérapie, Tome 25, (1991)
-Gonzalez M., hypoglycemic activity of olive leaf. Planta medica, volume 58 (1992)
-Andréawill,-8 semaines pour arriver à une santé convenable.
-Les Vitamines en Pratique médical - LATEMA.
-La revue allemande « Gat » spécialisée dans les maladie de l appareil digestif.
-Répertoire général des aliments", Regal (1995)
-Composition des aliments= Souci, Fachmann et Kraut ; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-Manuel de Diététique - Prof. Creef. A
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thovlon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.
-Les Vitamines - J. leboulanger - (roche).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Diététique et Art de vivre - Jean – Tremolieres .

La datte

Dieu a dit:
-"Puis les douleurs de l'enfantement l'amenèrent au tronc du palmier, et elle dit: «Malheur à moi! Que je fusse morte avant cet instant! Et que je fusse totalement oubliée!». Alors, il l'appela d'au-dessous d'elle, [lui disant:] «Ne t'afflige pas. Ton Seigneur a placé à tes pieds une source. Secoue vers toi le tronc du palmier: il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. Mange donc et bois et que ton oeil se réjouisse!»". (Coran19/23-26).

Dans ce verset coranique, il y a une grande sagesse dans la façon dont Dieu recommande à Sainte Marie de manger des dattes, utiles pour donner de l'énergie et revigorer la femme, tout en assurant l'émergence du lait, la seule nourriture du bébé. Par exemple, la datte contient plus de dix éléments essentiels pour bénéficier d'une bonne santé et de beaucoup d'énergie. Le savant VHW Dowson a déclaré qu'une datte et un verre de lait sont suffisants pour répondre aux besoins nutritionnels quotidiens d'une personne pendant des années.

Les dattes constituent une excellente nourriture pour les femmes enceintes et pour celles qui viennent d'accoucher. Elles contiennent une hormone libérée par l'hypophyse l'ocytocine, qui stimule les contractions des muscles utérins pendant l'accouchement pour faciliter la naissance, et augmente le volume de lait maternel après la naissance. En effet, les dattes contiennent des taux de sucres de 65%, qui sont les plus élevés parmi tous les fruits. Elles permettent de redonner de l'énergie à un organisme affaibli après l'accouchement à cause de l'hémorragie responsable de la chute de la tension artérielle.

Les dattes contiennent un sucre de fruit le fructose, qui favorise une élévation lente du taux de sucre dans le sang. En effet une augmentation rapide du taux de sucre chez le diabétique peut entraîner une perte de la vision, des crises cardiaques et une insuffisance rénale. Les médecins recommandent aux femmes enceintes de consommer des aliments riches en fructose le jour de l'accouchement afin de leur donner de l'énergie.

Les dattes sont très riches en fibres, en graisses et en protéines. Elles contiennent des minéraux (sodium, potassium, calcium, magnésium, fer, soufre, phosphore, chlore), du bêta-carotène et des vitamines (A, B1, B2, B3 et B6).

- Le potassium est responsable du transport de l'oxygène au cerveau, de l'élimination des déchets toxiques par les reins, de la réduction de la tension artérielle et de la formation d'une peau saine. Par ailleurs, les nausées et les réactions physiques qui apparaissent durant la grossesse sont la conséquence d'un manque de potassium.

- Le calcium et le phosphate sont responsables de la croissance du squelette.

- La vitamine B6 réduit le stress et la tension, elle prévient également les affections nerveuses.

- La vitamine B1 favorise le bon fonctionnement du système nerveux.

- La vitamine B2 aide à métaboliser les protéines, les hydrates de carbone et les lipides pour approvisionner le corps en énergie.

- La vitamine A améliore la vision et renforce la solidité des dents et des os.

- La bêta-carotène aide à prévenir le cancer en contrôlant les molécules qui attaquent les cellules.

- L'acide folique forme les cellules sanguines et les acides aminés. Il empêche l'anémie, car les besoins en acide folique sont doublés pendant la grossesse.

- Le fer favorise la synthèse d'hémoglobine par les globules rouges afin de prévenir toute anémie durant la grossesse.

Autres effets bénéfiques de la datte sur la santé: elle traite la constipation et les hémorroïdes grâce à sa richesse en fibre. Elle a un effet sédatif et tranquillisant, car elle diminue la sécrétion des hormones thyroïdiennes responsables du stress et de la tension nerveuse. Elle diminue la rétention de l'eau dans l'organisme, surtout pendant la période des règles chez la femme. Elle protège les dents contre les caries dentaires car elle est très riche en fluor. Elle protège contre le cancer grâce à sa richesse en fibres, magnésium, phosphore et bêta-carotène. Cette caractéristique seule de la datte est une preuve évidente que le Coran est la révélation de Dieu. L'identification médicale des bienfaits des dattes n'a été possible que durant ces dernières années. Pourtant elle a été indiquée dans le Coran il y a 1400 ans, lorsque Dieu révéla à Sainte Marie qu'elle devait en manger.

Références

-Répertoire général des aliments", REGAL (1995) - "
-"Composition des aliments", Souci, Fachmann et Kraut ; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson.
www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12850886&dopt=Abstract
www.everything2.com/index.pl?node=date
www.dipbot.unict.it/Palms/descr02.html
http://arabic.cnn.com/2009/scitech/4/12/pregnancy.asthma/index.html
http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_915000/915505.st
-Andréawill,-8 semaines pour arriver à une santé convenable.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-Manuel de Diététique - Prof. Creef. A
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thovlon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.
-Les Vitamines - J. leboulanger - (roche).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Diététique et Art de vivre - Jean – Tremolieres

Les céréales: Le blé

Dieu a dit:
-"Une preuve pour eux est la terre morte, à laquelle Nous redonnons la vie, et d'où Nous faisons sortir des grains dont ils mangent". (Coran36/33).
-"C'est Dieu qui fendre la graine et le noyau : du mort il fait sortir le vivant, et du vivant, il fait sortir le mort". (Coran6/95).
-"Et y faisons pousser grains, vignobles et légumes, oliviers et palmiers". (Coran80/27-29).

Dans le Coran, Dieu attire notre attention sur l'importance des graines. En effet, le mot "graine" a été cité dans douze versets du Coran. Depuis fort longtemps, dans toutes les civilisations, les céréales ont constitué la base de l'alimentation humaine et l'apport essentiel des calories nécessaires au fonctionnement énergétique de notre machine biologique. Les céréales alimentaires les plus couramment utilisées sont: le blé, l'avoine, le maïs, le millet, l'orge, le riz, le sarrasin et le seigle. Il a été découvert récemment plus de quatre-vingts enzymes différents dans les grains de blé et les flocons d'avoine.

Les scientifiques conseillent de prendre régulièrement (surtout pour les enfants) au petit déjeuner; des flocons d'avoine, des grains de blé, de maïs ou de riz soufflés sous forme de corn's flakes, de remplacer le pain blanc par du pain de seigle ou de blé complet. Les céréales complètes peuvent être utiles dans le traitement de certains troubles pathologiques: les retards de croissance, les fatigues, les anémies (grâce au fer), la constipation fonctionnelle (grâce à la cellulose), etc. Parmi les céréales, il y a le grain de blé qui comporte trois parties:

-L'endosperme qui correspond à 82% du poids du grain, composé d'amidon.
-L'enveloppe (le son) qui correspond à 15 % du poids, et qui est riche en nutriments et en fibres insolubles.
-Le germe qui correspond à 3 % du poids. C'est la partie la plus riche en éléments nutritifs, son contenu en lipides le rend facilement périssable.

Il existe différentes variétés de blé, mais la plus cultivée est le blé tendre, ou blé mou. Le grain de blé peut être consommé sous de nombreuses formes: entier, concassé, soufflé, en flocons, en semoule, en boulgour, en farine, etc. Les différents produits à base de blé ont des valeurs nutritives différentes, selon leur degré de raffinage. La consommation des céréales à grains entiers protège contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, et certains cancers. Ces effets bénéfiques seraient obtenus grâce à la synergie entre les nombreux composés des produits céréaliers à grains entiers, tels les fibres, les antioxydants, les vitamines et les minéraux. Comme la majorité de ces composants se loge dans le son et le germe, il est plus avantageux de consommer les céréales sous forme de grains entiers non raffinés.

Les grains entiers (dont le blé), tout comme les fruits et les légumes, contribuent de façon significative à l'apport quotidien en antioxydants. Les produits à base de blé entier ou de son de blé possèdent une activité antioxydante supérieure aux produits de blé transformés ou raffinés. Une étude

publiée dans le journal J.Agric. Food.Chem en mai 2005 a montré que le lieu et la condition de culture du blé sont des facteurs qui influencent le contenu en antioxydants du blé. Egalement, elle démontre que l'activité antioxydante du blé, liée aux composés phénoliques, pourrait être augmentée durant la digestion du blé par l'organisme. En effet, les composés phénoliques se retrouvent surtout dans le son et dans le germe du blé. Par exemple, dans la farine de blé, le son et le germe contribuent pour plus de 80 % du contenu total en composés phénoliques.

Les alkyl résorcinols sont des antioxydants et anti-cancer qui se retrouvent dans le son du blé. Ainsi, les gens qui consomment régulièrement de tels produits obtiennent un apport notable en alkyl résorcinols. À l'inverse, les produits de blé raffinés en contiennent très peu. Les caroténoïdes sont aussi des antioxydants et anti-cancer qui se trouvent dans la fraction son et germe.

Les fibres alimentaires des produits végétaux ne sont pas digérées par l'organisme. Le blé en contient des quantités intéressantes. Par exemple, une portion de 27 g de son de blé représente une excellente source de fibres, tandis qu'une portion de 27g de germe de blé en est seulement une source modérée. Les apports quotidiens recommandés en fibres alimentaires sont de 38 g pour les hommes et de 25 g pour les femmes. Le blé contient des fibres insolubles qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète type 2 et du cancer du côlon, ceci d'après le journal "J.Am.Diet.Assoc-juillet-2002".

Dans une étude clinique publiée dans le journal Eur J.Cardiovasc.Prev.Rehabil (avril 2004), des patients qui présentaient plusieurs facteurs de risque de maladie cardiovasculaire ont ajouté un supplément de fibres de blé de 10 à 20 g/jour à leur alimentation déjà riche en fibres alimentaires. Après cinq semaines, les chercheurs ont observé une amélioration significative de leur cholestérol sanguin, de leur tension artérielle et de leur glycémie. Une étude de quarante-et-un essais cliniques publiée dans le journal Mayo.Clin Proc (août 2003) a démontré que la prise quotidienne de 2 g de phytostérols réduisait de 10 % le taux de LDL-cholestérol (mauvais-cholestérol). Cette réduction pouvait atteindre 20% en cas d'un régime faible en gras saturés et en cholestérol. Mais il est pratiquement impossible d'atteindre 2 g de phytostérols par jour seulement par l'alimentation.

Des études publiées dans le journal Am-J-Med (janvier 1999) ont démontré que le son de blé dans l'alimentation réduit certains facteurs de risque de cancer du côlon, en diminuant les concentrations d'acides biliaires dans les selles. Il est clairement démontré que la consommation de grains entiers est associée à une incidence plus faible de diabète de type 2.

Le son et le germe de blé sont d'excellentes sources de protéines, de vitamines (B1, B3, B5, B6, E, falote et K) et des sels minéraux (potassium). On a trouvé seize acides aminés et quatorze sels minéraux dans les grains de blé, comme le phosphore, le magnesium, le fer, le zinc, le manganèse, le cuivre, et le sélénium. Tous ces éléments se trouvent dans la farine, le pain et les pâtes de blé.

-Le phosphore joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien des os et des dents. De plus, il participe à la croissance et à la régénérescence des tissus, tout en aidant à maintenir le pH du sang à la normale.

-Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux réactions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la défense immunitaire et à la transmission de l'influx nerveux.

-Le potassium sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

-Le fer est nécessaire au transport de l'oxygène, à la formation des globules rouges dans le sang, à la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs.

-Le zinc participe à la fabrication du matériel génétique, à la cicatrisation des plaies, à la fabrication et à la libération de l'insuline.

-Le manganèse participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

-Le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine pour la réparation des tissus).

-La vitamine B1est nécessaire à la production d'énergie, à la transmission de l'influx nerveux, à la digestion et à la croissance.

-La vitamine B6 contribue à la production des globules rouges, à la transformation du glycogène en glucose et au bon fonctionnement du système immunitaire.

-La vitamine E est un antioxydant majeur, qui protège la membrane des cellules du système immunitaire (globules rouges et globules blancs).

-Le falote (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, à la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.

-La vitamine B5 participe à la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine.

-La vitamine K participe à la coagulation du sang et à la formation des os.

Le blé est une excellente céréale pour la santé à condition d'utiliser des produits de qualité. Toutefois, à la différence de l'œuf, le blé n'apporte pas tous les acides aminés essentiels. Il existe 20 vingt acides aminés qui constituent les protéines, dont huit sont essentiels. Les acides aminés essentiels ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation. Mais dans le blé et les céréales, il manque la lysine qui sera apportée par les légumes (haricots, pois

chiches, soja) la viande, les œufs ou les laitages. Mais les produits animaux contiennent des protéines grasses, tandis que les légumes ne procurent que peu de lipides.

Il est préférable de privilégier les pains faits de farine intégrale, ce qui permet de préserver toutes les composantes du grain entier, les pains fabriqués à partir de blé entier avec le germe, ou avec du son. Il faut noter que le germe de blé représente 3% du poids du grain du blé. C'est la partie la plus riche en éléments nutritifs. Son contenu en lipides le rend facilement périssable. Le germe de blé est composé de :

-Lipides (acide linoléique) et acides gras essentiels (omega 3) qui diminuent le mauvais cholestérol (LDL).

-Vitamine E: un antioxydant qui joue un rôle préventif contre le cancer, l'athérosclérose, l'angine de poitrine et d'infarctus.

-Magnésium et calcium.

Il est aussi important de signaler que l'huile de germe de blé renferme des lipides représentés par 72% d'acides gras essentiels (linoléique, linoléique et arachidonique) qui sont nécessaires à la synthèse des prostaglandines qui évitent le dépôt du cholestérol et des graisses saturées sur la paroi des artères, permettant de lutter à la fois contre l'excès de cholestérol et de prévenir l'artériosclérose.

D'autre part, l'huile de germe de blé est un véritable aliment-médicament. En effet, elle est très riche en vitamine E, un antioxydant naturel puissant qui protège les acides gras essentiels de l'oxydation, et qui a une action protectrice des parois vasculaires, tout en abaissant le taux de cholestérol sanguin. Si son goût ne convient pas, il faut la prendre sous forme de gélules à la dose de 2 g/jour, en deux prises au début de chaque repas, dans le but de prévenir l'hypercholestérolémie, l'artériosclérose et les maladies cardio-vasculaires. Elle sert également à prévenir des rides et à combattre la sécheresse de la peau. En effet, elle peut prolonger à la fois la vie et la beauté.

Il faut aussi noter que le blé germé est une germination du blé qui fait multiplier par deux ou trois les taux de nombreux constituants : acides aminés, vitamines, substances minérales. Mais cela ne va pas sans certains inconvénients car le blé germé ne se conserve pas, et il provoque des troubles digestifs s'il n'est pas soigneusement mâché.

Références

-Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens. Santé Canada 2002
-Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Santé Canada 2007
-Dietary Guidelines for Americans - Chapter 5: Food Groups to Encourage. (HHS) 2005
-Jacobs DR, Jr., Gallaher DD. Whole grain intake and cardiovascular disease: a review. Curr Atheroscler Rep 2004
-Williams MT, Hord NG. The role of dietary factors in cancer prevention: . Nutr Clin Pract 2005 August;20(4):451-9.
-Bazzano LA, Song Y, et al. Dietary intake of whole and refined grain breakfast cereals . Obes Res 2005 Nov;13(11):1952-
-Slavin JL. Dietary fiber and body weight. Nutrition 2005 March;21(3):411-8.
-Willcox JK, Ash SL, Catignani GL. Antioxidants and prevention of chronic disease. Crit Rev Food Sci Nutr 2004;44(4):275-
-Miller HE, Rigelhof F, et al. Antioxidant content of whole grain breakfast cereals, . J Am Coll Nutr 2000 June;19
-Liyana-Pathirana C, Dexter J, Shahidi F. Antioxidant properties of wheat. J Agric Food Chem 2006 August 23;54
-Adom KK, Sorrells ME, Liu RH. Phytochemical profiles and antioxidant activity of wheat varieties. J Agric Food Chem 2003
-Baublis AJ, Lu C, et al. Potential of wheat-based breakfast cereals .J Am Coll Nutr 2000 June;19(3 Suppl):308S-11S

-Agric Food Chem 2005 March 23;53(6):2297-306.
-Ross AB, Shepherd MJ, et al. Alkylresorcinols in cereals and cereal products. J Agric Food Chem 2003 July 2;51(14):4111-
-Recommandations d'apports individuels pour les Canadiens et les Américains. Manuel de nutrition clinique en ligne 2004.
-Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL. Position of the American Dietetic Association:. J Am Diet Assoc 2002 July;102(7):993-
-Sabovic M, Lavre S, Keber I. Supplementation of wheat fibre . Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2004 April;11(2):144-8
-Trock B, Lanza E, Greenwald P. Dietary fiber, vegetables, and colon cancer. J Natl Cancer Inst 1990 April 18;82(8):650-
-Howe GR, Benito E, et al. Dietary intake of fiber and decreased risk of cancers of the colon and rectum. J Natl Cancer Inst 1992 December
-Ferguson LR, Harris PJ. Protection against cancer by wheat bran. Eur J Cancer Prev 1999 February;8(1):17-25.
-Earnest DL, Einspahr JG, Alberts DS. Protective role of wheat bran fiber: data from marker trials. Am J Med 1999 January
-Pena-Rosas JP, Rickard S, Cho S. Wheat bran and breast cancer. Arch Latinoam Nutr 1999 December;49(4):309-17.
-Fox CH, Eberl M. Phytic acid (IP6), novel broad spectrum anti-neoplastic agent. Complement Ther Med 2002
-Jacobs DR Jr., Steffen LM. Wheat bran, whole grain, and food synergy. Diabetes Care 2002 Sept;25(9):1652-3.
-Christison GW, Ivany K. Elimination diets in autism spectrum disorders?J Dev Behav Pediatr 2006 April;27(2 Suppl):S162-
-Kalaydjian AE, Eaton W, et al. the association between schizophrenia and celiac disease. Acta Psychiatr Scand 2006
-Siener R, Honow R, et al. Oxalate content of cereals and cereal products. J Agric Food Chem 2006 April 19;54(8):3008-11
-Skrabanja V, Kovac B, et al. Effect of spelt wheat flour and kernel on bread composition and nutritional characteristics. J -Agric Food Chem 2001 January; -Simonato B, Pasini G, . Allergy 2002 July;
-Kamut, ancient grain organically grown, www.kamut.com/index.htm [Consulté le 11 juillet 2007].
-La teneur en vitamine E du germe de blé provient du Nutrition Data System for Research version 4.03_31.

La suralimentation

Dieu a dit:
-"Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Dieu] n'aime pas ceux qui commettent des excès". (Coran7/31).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit :
-"Le fil d'Adam n'aurait jamais rempli un récipient pire que son ventre. Quelques bouchées lui suffisent pour se tenir en forme, s'il en veut plus, qu'il réserve alors un tiers de son estomac pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour son souffle". (Tirmidhi).
-"Le croyant mange dans un intestin, et l'incroyant mange dans sept intestins". (Bokhari -Mouslim).
-"L'estomac est le lieu du mal, et le régime le sommet du remède".
-"Jeûnez, vous serez en bonne santé".
-"L'homme ne remplit pas d'excipient plus mauvais qu'un ventre".

Le Coran et les hadiths du Prophète (sas) nous ont appris, bien avant l'existence de la médecine et de la diététique moderne, les dangers de l'excès de nourriture, et les vertus de la modération dans la consommation des aliments et des boissons. Les spécialistes affirment que manger plus que son besoin est une des plus mauvaises habitudes alimentaires, alors ils conseillent de consommer la nourriture avec modération. Il existe certains éléments par lesquels une personne est jugée en bonne santé : une nutrition complète et saine, un sport convenable, un repos suffisant et une distraction saine. Le concept de santé ne signifie pas uniquement un corps sain de toute maladie, mais un état complet de bien-être physique, intellectuel, psychique et social.

L'alimentation équilibrée doit comporter des quantités suffisantes de protides, glucides, lipides, vitamines, et sels minéraux, pour assurer la croissance, la santé, la vivacité, l'activité et la reproduction de l'homme. C'est à partir de la nourriture que se constituent les cellules du corps humain et l'énergie qui lui permet de se déplacer et de remplir toutes les activités. Nous pouvons regrouper les aliments en 3 groupes :

-Aliments de la croissance et de la construction : lait, fromage et dérivés, viandes, volailles, poisson et quelques légumes.
-Aliments de l'énergie et de l'effort: glucides, féculents, graisses, huiles et céréales.
- Aliments de la prévention naturelle du corps: légumes et fruits.

Les protéines sont des éléments essentiels dans la composition de toutes les cellules et assurent le développement et la régénération de ces cellules. Elles constituent les enzymes qui catalysent les réactions chimiques, ainsi que les hormones et les anticorps qui protègent le corps contre les maladies microbiennes. Un adulte a un besoin quotidien de 1 mg de protéines pour chaque kilogramme de poids de son corps, c'est-à-dire qu'une personne qui pèse 60 kg a besoin de 60 g de protéines quotidiennement, tandis que pour l'enfant, on évalue à 2 g ses besoins en protéines par kilogramme de son poids, parce qu'il est en période de croissance. Si le corps humain est sain, la consommation excédentaire de protéines oblige le foie et les reins à un effort supplémentaire. Il a été

remarqué que l'excès d'apport en viande pourrait provoquer le cancer du côlon, la goutte et l'augmentation du cholestérol.
L'alimentation pauvre en protéines provoque également : l'anémie, le retard de diminution de défense de l'organisme. Mais en cas de maladie hépatique ou rénale, il faut diminuer les quantités de l'apport des protéines.

On distingue deux types de protéines:

- Les protéines d'origine animale se trouvent dans les viandes, les volailles, les produits laitiers et les œufs. Ces produits contiennent des acides aminés essentiels indispensables au corps qui ne peut les produire et qui doit les rechercher dans l'alimentation.

- Les protéines d'origine végétale se trouvent dans les fibres, les pois chiches, le blé, les fèves et leurs dérivés. Ces protéines manquent de certains acides aminés essentiels. Si l'adulte se nourrit seulement avec des protéines végétales, il doit diversifier son alimentation en vue de combler le déficit constaté de certains acides aminés.

Les hydrates de carbone se trouvent dans le pain, le riz, la pomme de terre, le miel, le sucre, les différentes sucreries, les jus de fruits, les eaux minérales, le blé, l'avoine, le maïs, les fruits, les légumes, les lentilles, les pois chiches, le lait et ses dérivés. Ces produits fournissent 50 à 60 % de nos besoins en énergie. Tout excès en glucides se transforme en surpoids et en graisse.

L'excès en produits sucrés (gâteaux, tartes, yaourts, dattes, raisins, figues, melons...) conduit à la destruction rapide du pancréas qui a pour rôle de produire l'insuline et de réguler la quantité de sucre dans le sang, ce qui favorise l'apparition du diabète. Tout excès en glucide provoque des problèmes digestifs comme le ballonnement, la diarrhée et augmente le taux de cholestérol dans le sang, ce qui donne des dépôts sur les parois artérielles, provoquant la rigidité artérielle, l'hypertension artérielle, et les maladies cardiaques.

Les lipides sont des éléments essentiels dans la constitution des cellules du corps humain. Ils fournissent au corps entre 30 et 35% de ses besoins en énergie. Les besoins quotidiens de l'individu sont de 1g de lipides pour 1 kg de poids. Tout excès en lipide dans l'alimentation provoque: l'athérosclérose, la somnolence, l'augmentation du cholestérol.

L'excès d'énergie est stocké sous forme de graisses en sous-cutané et autour des organes. L'insuffisance de lipides alimentaires peut conduire à la desquamation de la peau, la chute des cheveux, l'affaiblissement des organes génitaux, et les calculs biliaires. On distingue deux types de lipides:

- Origine animale : huile, beurre, graisses, viandes, poisson, beurre, jaune d'œuf...
- Origine végétale : huiles végétales de tournesol, maïs, olives...

Les vitamines sont indispensables à l'équilibre et à la vitalité de l'organisme, même si elles n'entrent

pas dans la construction des tissus ou dans la production d'énergie. Le rôle des vitamines est d'aider les enzymes à réaliser les réactions chimiques dans les tissus. Les vitamines sont de deux sortes:
- Solubles dans les lipides : les vitamines A, D, K et E.
- Solubles dans l'eau : les vitamines B et C.

L'excès de vitamines peut conduire à des dysfonctionnements:

- L'excès de vitamine A, provoque des vomissements.
- L'excès de vitamine C provoque des difficultés à uriner et des calculs biliaires.

Les sels minéraux (calcium, phosphore, sodium, potassium, fer, soufre, magnésium, chlore, iode, fluor, cuivre, manganèse, zinc) entrent dans la constitution des enzymes et des hormones. Le calcium est nécessaire à la construction du squelette et des dents. Le potassium est responsable de la contraction des muscles et en particulier du muscle cardiaque. Le sodium est responsable de l'élimination du sucre par les intestins. L'excès d'apport de sels conduit à l'hypertension et à des troubles cardiaques. L'eau représente 60 à 70% du corps. Elle constitue les liquides du sang et elle rentre dans la composition de tous les tissus.

Les fibres sont des déchets qui ne se digèrent pas, mais aident les intestins dans leur rôle de digestion et d'évacuation des excréments. Ils se trouvent dans les fruits, les légumes et dans le son : ils sont indispensables à l'homme afin de lui éviter les constipations.

Les chercheurs scientifiques, qui s'intéressent à la santé humaine, insistent sur l'alimentation équilibrée en quantité et en qualité pour pouvoir arriver à l'équilibre, entre l'énergie utilisée et l'énergie générée par l'alimentation. Ainsi, le contenu alimentaire pendant la journée doit être réparti de la sorte: 60% d'hydrates de carbone, 15% de protéines et 25% de graisses. La suralimentation est néfaste pour l'homme. C'est une réalité qui a été découverte récemment, tandis que le Prophète Mohammed (sas) a précisé il y a quatorze siècles dans son hadith miraculeux, que la suralimentation ne peut être que mauvaise pour la santé: "L'homme ne remplit pas de récipient plus mauvais qu'un ventre". Alors que d'autres croyaient que l'excès d'apport alimentaire était bénéfique et se précipitaient à remplir leur estomac de nourriture et de boisson.

L'homme doit manger chaque jour un élément de chaque groupe, avec la quantité dont son corps a besoin: si l'on prend une quantité supérieure au besoin, le corps emmagasine le surplus sous forme de graisses, ce qui engendre les maladies provoquées par l'obésité. Et l'on peut dire que l'excès d'alimentation est la vraie cause de l'obésité qui elle-même provoque l'insuffisance cardiaque, l'infarctus myocardique, l'oblitération vasculaire, l'hypertension artérielle, le diabète, l'augmentation de cholestérol et triglycérides dans le sang, les lithiases biliaires, la goutte, les varices des membres inférieurs, la hernie de la ligne blanche, la constipation, les inflammations, les arthropathies dégénératives, le rhumatisme articulaire cartilagineux des genoux, la stéatose hépatique, et les maladies psychologiques, etc…

L'alimentation saine est indispensable à l'organisme à condition qu'elle soit équilibrée. Dans le

Coran, Dieu a dit: "Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès". Une personne obèse devrait diminuer son apport en nourriture pour stimuler l'utilisation de l'énergie stockée et diminuer ainsi facilement son poids.

Le besoin alimentaire diffère d'une personne à l'autre selon leurs fonctions, le taux fixe est estimé à 2000 kcal /jour. Chez les étudiants le besoin en calories est supérieur de 500 kcals au taux fixe. Chez les travailleurs manuels dans les mines, le besoin est supérieur de 3500 kcal. Le hadith du Prophète (sas) affirmant que quelques bouchées suffisent [à l'homme] pour se tenir en forme ne serait-il pas une indication du taux fixe dont celui-ci a besoin? Un besoin alimentaire qui peut être assuré par de petites quantités de nourriture qui généreraient de l'énergie?

Le hadith signale également l'éventualité de l'augmentation du besoin en énergie au-delà du taux fixe en disant: "S'il en veut plus, qu'il réserve alors un tiers de son estomac pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour son souffle". Cette augmentation ne doit pas dépasser les deux tiers du volume de l'estomac. Ce volume est l'équivalent d'un litre de nourriture broyée avec du liquide (soupe, jus...) soit quatre grands verres d'eau. En un seul repas, le musulman ne doit pas atteindre cette quantité très élevée, sauf s'il effectue des travaux durs.

La plénitude gastrique perturbe la respiration et le retour du sang veineux non oxygéné vers le cœur. En effet, l'estomac se trouve en relation étroite avec la respiration. L'estomac est situé dans la partie supérieure de la cavité abdominale directement sous le diaphragme. L'ingestion d'une grande quantité d'aliment induit l'augmentation importante de son volume et comprime alors le diaphragme, ce qui entrave la contraction et la descente de ce dernier, nécessaire pour une respiration profonde, ce qui empêche l'entrée du volume d'air normal dans les poumons.

Le volume d'air mobilisé lors d'une inspiration-expiration au cours d'une respiration normale est estimé, selon un appareil spécial (le spiromètre) à 500 ml. Le volume de l'estomac varie selon la quantité d'aliment qu'il contient, il augmente lors de l'ingestion des aliments pour pouvoir contenir plus d'aliments jusqu'à atteindre un volume maximal de 1,5 l. C'est une propriété assurée par les fibres musculaires lisses caractérisées par leur élasticité. On peut diviser alors le volume de l'estomac (1500 ml) en trois volumes égaux de 500 ml chacun. En comparant le volume maximal de l'estomac (qui est de 1,5 l) et le volume courant de la respiration normale (qui est de 500 ml), on réalise que le volume courant représente un tiers du volume de l'estomac.

Ainsi, laisser un tiers ou plus du volume de l'estomac vide (ce qui est équivalent au volume d'air courant dans les poumons, soit 500 ml) permet une respiration souple et aisée, ainsi qu'un retour veineux facile vers le cœur. Il est ainsi évident que la plénitude gastrique chez l'homme est néfaste pour l'appareil respiratoire et circulatoire, et gêne la digestion à cause de la distension de la paroi gastrique qui entrave son activité musculaire. Pour avoir une respiration normale, il faut donc que le tiers de l'estomac soit vide. Tout ceci montre le miracle prophétique du hadith où le Prophète (sas) a bien décrit ces valeurs dans une époque dépourvue d'appareils capables de mesurer le volume d'air respiré, le volume maximal de l'estomac ou la pression intra-gastrique.

Références

-VIVRE avec du CHOLESTEROL - Professeur M. APFELBAUM. FEV. 1997.
-LES CORPS GRAS - aliments du 3e groupe - THOULON - CH.
-Diététique et Régimes en 10 leçons - FIEVET - M.
-Comment prescrire un Régime - Encycl. - Med. Chirurg. Prof. M.Apfelbum.
-Répertoire général des aliments", Regal (1995)
-Composition des aliments= Souci, Fachmann et Kraut ; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson.
-Dictionnaire Pratique de diététique et de nutrition, - Prof. M.Apfelbum.
-Manuel de Diététique - Prof. Creef. A
-La Pratique Médical - M.C. Allin - C. Thoulon- Page.
-Le Concours Médical - Notion Pratique de Diététique - Baudon - D.
-Les Vitamines - J. leboulanger - (roche).
-Medicographie - la diététique en Pratique.
-Diététique et Art de vivre - Jean – Tremolieres

La viande Halal

Dieu a dit :

-"Dis: «Dans ce qui m'a été révélé, je ne trouve d'interdit, à aucun mangeur d'en manger, que la bête (trouvée) morte, ou le sang qu'on a fait couler, ou la chair de porc - car c'est une souillure - ou ce qui, par perversité, a été sacrifié à autre que Dieu»". (Coran6/145).

-"Vous sont interdits la bête trouvée morte, le sang, la chair de porc, ce sur quoi on a invoqué un autre nom que celui de Dieu, la bête étouffée, la bête assommée ou morte d'une chute ou morte d'un coup de corne, et celle qu'une bête féroce a dévorée - sauf celle que vous égorgez avant qu'elle ne soit morte - (Vous sont interdits aussi la bête) qu'on a immolée sur les pierres dressées". (Coran5/3).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Allah appelle à la miséricorde dans tout, alors soyez miséricordieux quand vous tuez et quand vous l'abattez. Affûtez votre lame pour soulager sa douleur". (Mouslim).

Le Coran renferme de nombreuses règles visant le choix et la consommation d'aliments sains. Selon le Coran et le hadith, les animaux doivent être abattus convenablement pour que la viande soit autorisée "Halal". La méthode d'abattage utilisée doit préserver la qualité de la viande et éviter toute contamination microbienne. Par exemple : un animal mort autrement que par l'abattage est jugé malade.

La plupart des maladies sont liées au sang des animaux. Or dans le sang de l'animal on trouve tous les déchets du métabolisme, des toxines dangereuses pour l'homme, des hormones, des produit chimiques (des médicaments, par exemple, si l'animal a été soigné), et enfin des bactéries (Pseudomonas, Enterobacterie, Salmonella, Escherichia coli, Campylobacter, jejuni, Campylobacter coli, Bacillus cereus, Yersinia enterocolitica, Listeria monocytogenes, Staphylococcus aureus, Clostridium perfringens et Clostridium botulinum).

L'égorgement est par conséquent obligatoire pour que l'on puisse s'assurer que l'animal est entièrement vidé de son sang, réduisant ainsi au minimum le risque d'infection microbienne. Cette exigence est conforme à la notion de propreté. Il faut souligner que la multiplication microbienne est plus rapide dans le sang que dans la viande fraîche dépourvue de sang, vu le pH plus élevé du sang. Ainsi la viande provenant d'égorgement est plus saine. Une bête morte avec de l'électricité ou avec un coup, est moins bonne pour la santé du point de vue alimentaire, parce que le sang de l'animal transporte des substances toxiques dangereuses pour l'homme. Mais quand le sang coule, ceci permet d'obtenir de la viande avec le moins de toxines possible. Aussi certains critères doivent-ils être respectés au moment de l'abattage:

- Les animaux doivent être vivants et en bonne santé au moment de l'égorgement.
- Les instruments utilisés pour l'égorgement doivent être de bonne qualité, pour bien sectionner la

trachée et l'œsophage sans provoquer la moindre douleur pour l'animal.
- La phrase Bismillah, c'est-à-dire Au nom d'Allah, doit être prononcée pendant l'égorgement de l'animal.
- L'animal doit être complètement mort avant qu'on ne procède au dépouillement.

Le professeur Schultz et le Dr. Hazim de l'université de Hanovre, en Allemagne, ont fait des recherches expérimentales afin de comparer les deux méthodes d'abattage: la méthode islamique dite «Halal» et la méthode occidentale «par étourdissement». Ils ont implanté chirurgicalement des électrodes à différents endroits sur les crânes de tous les animaux. Ces électrodes ont été reliées à un électroencéphalogramme qui enregistre l'activité électrique des cerveaux. D'autres électrodes ont été reliées à un électrocardiogramme qui enregistre l'activité électrique des cœurs des animaux.

Pendant l'expérience, certains animaux ont été abattus par la méthode Halal, en incisant profondément avec un couteau tranchant sur le cou, en coupant les veines jugulaires, les artères carotides bilatérales, la trachée et l'œsophage. D'autres animaux ont été tués à l'aide d'un boulon de pistolet d'abattage en captivité par la méthode occidentale. Lors de l'expérimentation, les deux appareils, l'EEG et l'ECG, ont enregistré les états des cerveaux et des cœurs des animaux au cours de l'abattage selon ces deux méthodes.

Les résultats de l'expérience de la méthode Halal ont indiqué que les trois premières secondes à partir du moment de l'abattage islamique tel qu'il est inscrit sur l'EEG, n'a pas montré de changement de la courbe avant l'abattage, ce qui indique que l'animal ne ressent aucune douleur pendant ou immédiatement après l'incision. Pour les trois secondes suivantes, l'EEG a enregistré un état de sommeil profond qui signifie que l'animal est en état inconscient. Cela est dû à une grande quantité de sang qui jaillit du corps.

Après la sixième seconde, l'EEG a enregistré un niveau zéro, qui signifie que la sensation de douleur est nulle. Mais au moment où l'EEG a enregistré le niveau zéro, on a remarqué que le cœur continuait toujours à battre. En même temps, l'apparition des convulsions traduit le réflexe de la moelle épinière, et par conséquent l'animal est entièrement vidé de son sang.

Par contre, les résultats de la méthode d'étourdissement ont montré que les animaux ont été apparemment inconscients directement après l'étourdissement, et que L'EEG a enregistré des signes de souffrance immédiatement après l'étourdissement. Aussi le cœur de l'animal étourdi a-t-il cessé de battre, ce qui se traduit par le maintien de plus de sang dans la viande par rapport à ceux des animaux abattus selon la méthode Halal, ce qui n'est pas hygiénique pour le consommateur.

Ainsi les deux chercheurs ont révélé, à travers ces expériences que la méthode d'abattage islamique basée sur l'égorgement est sans cruauté et ne provoque aucune sensation douloureuse à l'animal, alors que la méthode occidentale basée sur l'étourdissement provoque une douleur intense à l'animal.

Références

-www.grandin.com/humane/captive.bolt.html-

-Wylie's textbook of Anesthesia. Gray's Anatomy
-Farmers & Stock Breeders. "Pig under stress
-Hygiene. Cambridge. 1952.
-Thornton's textbook of meat inspection
-Miss Macnaghten- Pistol versus poleaxe
-Islamic Médical Association publications-
-http://fr.wiktionary.org/wiki/viande « Qualités organoleptiques de la viande »
-www.la-viande.fr (consulté le 19 novembre 2013)
-Qualité nutritionnelle des protéines de la viande Daniel TOME, 2008
-www.lepoint.fr/editos-du-point/franz-olivier-giesbert/mange-halal-et-tais-toi-23-02-2012-1434709_70.php
-La Bible du Halal », par Lotfi Bel Hadj, première édition, éditions du Moment (2015), ISBN (978-2-35417-333-3)
-www.islamicconcern.com/halalmeat_teaching.asp

La viande de porc

Dieu a dit:

-"Certes, Il vous est interdit la chair d'une bête morte, le sang, la viande de porc et ce sur quoi on a invoqué un autre que Dieu. Il n'y a pas de péché sur celui qui est contraint sans toutefois abuser ni transgresser, car Dieu est Pardonneur et Miséricordieux". (Coran2/173).
-"Dis: «Dans ce qui m'a été révélé, je ne trouve d'interdit, à aucun mangeur d'en manger, que la bête (trouvée) morte, ou le sang qu'on a fait couler, ou la chair de porc - car c'est une souillure»". (Coran 6/145)

Le Coran interdit aux musulmans toute consommation de viande de porc. Ceci est indiqué dans quatre versets différents: (Coran2/173) (Coran6/145) (Coran16/115) (Coran5/3). Le musulman a la foi, il croit sincèrement que tout ce que Dieu lui recommande est dans l'intérêt de l'être humain et que tout ce qu'il lui interdit est mauvais.

Le Coran a donné la raison de l'interdiction de la consommation de la viande de porc en un mot: "c'est une souillure". Le mot "souillure" comprend tout ce qui est sale et nocif. Cette interdiction de la consommation de porc englobe tout ce qui en est consommable y compris la graisse.

Aujourd'hui, on sait que, même après toutes les inspections et les précautions prises, le porc reste toujours impropre à la consommation. Néanmoins, la production du porc est rentable et c'est l'une des raisons pour lesquelles il est mondialement populaire.

Il y a un point important à rappeler. Il n'est pas indispensable qu'une chose soit nocive aux êtres humains pour qu'elle soit interdite par Dieu. Les gens n'arrêtent pas de se poser des questions ! "Pourquoi ceci? Pourquoi cela est-il encore interdit dans le Coran? Il n'y a rien de mal à cela!". Dieu peut interdire n'importe quoi pour une quelconque raison, il peut interdire quelque chose qui n'est pas nocif pour l'être humain, afin de tester ceux qui Lui obéissent.

Les recherches scientifiques ont montré que la consommation de la viande du porc pouvait être la cause de plus de soixante-dix maladies différentes. Toutes ces maladies n'ont pas disparu malgré toutes les mesures de précautions d'hygiène qui sont prises et les inspections effectuées dans les élevages de porcs, quel que soit le degré de propreté des fermes et de l'environnement dans lesquels ils sont élevés.

Le porc est, par nature, un animal sale et il est physiologiquement incompatible avec l'organisme humain car il mange ses excréments et il vit dans la boue, le fumier et la saleté.

La viande de porc contient des larves de trichine, des petits vers parasites qui affectent les muscles cardiaques lorsqu'ils entrent dans le corps humain. Elle représente ainsi un risque mortel. Même si de nos jours, il est techniquement possible d'identifier les porcs infectés par la trichine, cela n'était pas possible il y a des dizaines années.

Les œufs de trichine qui pénètrent dans le sang peuvent atteindre pratiquement tous les organes (le cerveau, le cœur, les yeux...) provoquant ainsi la perte de mémoire, l'arrêt cardiaque, la cécité, etc.

D'autre part, les œufs présents dans la viande peuvent résister à des températures élevées de cuisson. En effet, une étude faite aux Etats-Unis a montré que parmi vingt-quatre personnes ayant contacté les larves de trichine, vingt-deux avaient fait bien cuire leur viande de porc.

Le docteur Glenn Shepered écrivit un article sur les dangers de la consommation du porc dans le numéro du Washington Post Washington Post du 31 mai 1952: "Aux Etats-Unis et au Canada, une personne sur six a des vers (trichine) dans ses muscles après avoir mangé du porc infecté par la trichine... Quelques-uns meurent, d'autres sont réduits en invalides permanents… Personne n'est immunisé contre cette maladie et il n'y a aucun remède ni antibiotiques ni vaccins qui ont des effets sur ces minuscules vers mortels. Donc prévenir l'infection est la seule solution".

Le docteur Widner a écrit écrit, dans un article intitulé L'aire de distribution de la trichine: "Les larves de la trichine font 4 mm de long. Elles peuvent vivre jusqu'à 40 ans entre les fibres musculaires et envahir les muscles, le squelette, le cerveau, la moelle osseuse, la rétine et les poumons, provoquant ainsi une pneumonie, une occlusion intestinale, une pancréatite aiguë, une jaunisse, etc… La trichine peut provoquer d'autres maladies comme l'érysipèle, l'hémoptysie endémique, et la brucellose".

Comme chaque ver femelle peut engendrer plus de mille-cinq-cents larves qui envahissent les organes du corps, ainsi plusieurs symptômes cliniques peuvent apparaître. Mais en cas d'infection grave, la mort peut survenir dans la sixième semaine.

Le porc est le principal porteur des germes et des parasites suivants : le ver solitaire, le ver rond, le ver crochu, le faciolopsis busky, le paragonimus, l'erisepelothrix rhusiopathia, le cloronorchis sinensis. Le porc est aussi un refuge pour des microbes, des bactéries et des virus qu'il transmet à l'homme et aux animaux. Parmi ces bactéries: Salmonella, E. coli, brucella, clostridium, listeria, bersinia, tuberculose.

Certains de ces microbes sont propres aux porcs tels que la grippe porcine A, la Dysenterie Balantidienne, le Trichinella spiralis, le Ténia Solium, la Cysticercose, et des zoonoses tels que le Fasciolopsis Buski en Chine, et l'ascaris. Les trichinoses femelles rongent les parois de l'intestin afin d'y pondre dix-mille larves qui se déplacent du sang vers les muscles pour y former des vésicules contagieuses.

Les larves du T. Spiralis atteignent sept mètres de long dans l'intestin de l'homme et sont dotées de têtes épineuses qui détruisent les parois de l'intestin, provoquant l'anémie. Chacune de ces larves a quatre suçoirs et un cou qui favorisent la production de cellules androgynes. Quant à la dysenterie balantidienne, elle se propage de façon épidémique chez les éleveurs de porcs, eux-mêmes étant responsables de l'épidémie de la grippe porcine.

La grippe porcine est une maladie infectieuse très contagieuse, d'origine virale, provoquée par un virus de type A, du genre Influenza, découverte en avril 2009 au Mexique et aux Etats-Unis.

La grippe porcine peut toucher tous les porcs. Elle est transmise d'un porc à l'autre par contact direct, ou par des gouttelettes dans l'air. Les souches du virus de la grippe porcine infectent aussi les personnes qui ont eu une exposition directe à des porcs (par exemple, les travailleurs d'une ferme porcine).

La viande de porc possède une quantité très élevée de cholestérol, des hormones de croissance, et des anticorps parce qu'il mange ses propres excréments. Naturellement, ces anticorps et ces hormones de croissance s'accumulent dans la viande du porc, durant la circulation du sang. Tous ces anticorps et ces hormones qui se trouvent dans la viande de porc pénètrent dans le corps humain et s'enkystent directement dans les muscles cardiaques; ils peuvent être fatals.

Dans des pays comme les Etats-Unis et l'Allemagne, où la viande de porc est très consommée, l'obésité est devenue un problème de société, car la viande de porc contient de grandes quantités d'hormones de croissance qui provoquent certains cancers comme les cancers du côlon, du pancréas, du foie, du sein, de l'utérus, ou encore de la prostate.

Le porc se débarrasse seulement de 2% de son acide urique, le reste est stocké dans le corps. Ceci explique la fréquence des maladies rhumatismales chez les consommateurs du porc. La viande de porc ne génère que très peu de tissus musculaires et contient un excès de gras qui se dépose dans les vaisseaux sanguins et peut causer de l'hypertension. Il n'est donc pas surprenant que plus de 50% des Américains souffrent d'hypertension.

En 1981, des études faites par le Dr Lubin publiées dans le journal International Journal of Cancer et par le Dr Kolonel publiées dans le journal British Journal of Cancer ont montré que la consommation de la viande de porc une fois ou plus par semaine multiplie par deux le risque de cancer du sein chez la femme. L'Académie Nationale Britannique des Sciences a déclaré, en 1972, que les nitrates, souvent présents dans la viande du porc, se transforment dans le corps humain en nitrosamines, substances carcinogènes extrêmement puissantes.

Il est utile de noter qu'au moment de la révélation du Coran, nul ne connaissait les caractères nocifs de la viande de porc, à une époque où le monde ignorait complètement les notions de microbe, bactérie, trichine, hormones, anticorps, etc…

Le fait que le Coran ait interdit la consommation de la viande de porc il y a 1400 ans, alors qu'il était impossible, jusqu'au 20ème siècle, de connaître ses dangers sur la santé humaine, prouve que le Coran est la révélation de Dieu.

Références

-www.icsfp.com/FR/Contents.aspx?AID=1620
(http://www.icsfp.com/FR/Contents.aspx?AID=1620)

-www.islam-fraternet.com (http://www.islam-fraternet.com/)
-www.acfas.ca/prix/desjardins2005vanier.html (http://www.acfas.ca/prix/desjardins2005vanier.html
-Lubin et al., International Journal of Cancer, 1981,
-Kolonel et al., British Journal of Cancer, 1981.
-Académie Nationale Britannique des Sciences, Rapport sur les accumulations de nitrates, 1972
- E.A. Widmer «Porc, Man and Disease» -Goodhealth, vol. 69, n°1
-Bible (Lévitique 11, 7-8.)
-Chandler, "Animal parasites human diseases"
-Glenn Shepered- les dangers de la consommation du porc -"Washington Post" du 31 mai 1952
-W.D Foster -"A History of Parasitology", (1965)
-Dr Widner -L'aire de distribution de la trichine
-C.D.C. Veterinary Public Health Notes, février 1969
-Morbidity and mortality Weekly Report, vol.17, n°23).
-veterinary merck manual
-G.Solomons(1994),fundamentals of organic chemistry,4th edition, John Wiley & sons
-FAO yearbook (1997)
-Tajiddin Mirgani(1988),Handbook of biochemistry,Vet.school,univ.of Khorttoom

L’alcool

Dieu a dit:
-"Ils t'interrogent sur le vin et les jeux de hasard. Dis: «Dans les deux il y a un grand péché et quelques avantages pour les gens; mais dans les deux, le péché est plus grand que l'utilité»". (Coran2/219).
-"Ô les croyants! Le vin, le jeu de hasard, les pierres dressées, les flèches de divination ne sont qu'une abomination, oeuvre du Diable. Écartez-vous en, afin que vous réussissiez". (Coran5/90).

Le Prophète Mohammed (sas) a dit:
-"Toute boisson enivrante est interdite". (Mouslim).
-"Si quelqu’un boit du vin, Allah n’accepte pas ses Salat (prières rituelles) durant quarante jours". (Tarmidi).
-Allah n’a pas mis de remède pour vous dans ce qu’il vous a interdit". (Bokhari)
-"Le Messager d’Allah a maudit au sujet du vin dix (personnes): celui qui le presse, celui pour qui il est pressé, celui qui le boit, celui qui le transporte, celui à qui il est porté, celui qui le sert, celui qui le vend, celui qui dépense l’argent de sa vente, celui qui l’achète, et celui pour qui on l’achète". (Tarmidi).

La consommation d’alcool a été interdite par le Coran il y a 1400 ans, ainsi que par les religions révélées auparavant, et ceci avant de découvrir les effets destructeurs de l’alcool sur le plan médical, social, éducatif et légal. La Bible a interdit aussi la consommation d'alcool dans les versets suivants :

"Raillerie dans le vin! Insolence dans la boisson! Qui s'y égare n'est pas sage". [Proverbes,20:1].
"Ne vous enivrez pas de vin". [Éphésiens,5:18].

Selon les statistiques, les effets destructifs de l’alcool dépassent les dangers des narcotiques, du cancer et du sida. Des études récentes ont montré, en Europe et aux États-Unis, que 50% des pensionnaires des hôpitaux psychiatriques souffraient de problèmes liés à l'alcool, ainsi que 60% des personnes âgées hospitalisées en Grande-Bretagne.

L’OMS déclare aussi que 50% des crimes de viol aux États-Unis sont liés à l’alcool. Aux États-Unis, l'alcool est la deuxième cause de mort : chaque année, le nombre de morts liées à l'alcool dépasse les cent-vingt-cinq-mille personnes (accidents de véhicules, meurtres, suicides et maladies). Ce fléau est en effet responsable d’une longue liste de maladies dont voici quelques exemples:

-Des maladies digestives: l’ulcère de l’estomac, l’intoxication de la flore intestinale, les hépatites alcooliques aigues, les cirrhoses alcooliques, les urémies, l'inflammation aiguë du pancréas, le cancer de l'œsophage, le cancer de l'estomac, le cancer du foie, le cancer de la gorge, le cancer des intestins, les varices de l'œsophage, l’œsophagite etc...

-Des maladies cardiaques: l'alcool provoque des changements mécaniques, chimiques et électriques au niveau du cœur. Il perturbe le muscle cardiaque et réduit la capacité du cœur à se contracter. Il

augmente le cholestérol dans le sang, et contribue au durcissement des artères, provoquant ainsi la sclérose des artères, l’athérosclérose. L'alcool réduit la quantité de sang pompée par le cœur, et provoque une insuffisance cardiaque congestive, une cardiomyopathie, une augmentation de la pression artérielle et des troubles du rythme cardiaque comme tachycardie sinusale, tachycardie ventriculaire, fibrillation auriculaire. L'absorption de 60 g d'alcool par jour entraîne une augmentation significative de la pression artérielle et un accident vasculaire cérébral.

-Des maladies du système nerveux central: la confusion mentale, la neuropathie périphérique, l’hémiparésie, l'apoplexie, les convulsions, l'atrophie corticale, l'atrophie cérébelleuse, le syndrome Wernicke-Korsakoff (l'amnésie des événements récents et des conversations), la paralysie due à une déficience en thiamine causée par une malnutrition, le delirium tremens qui survient lorsque la personne est en manque d'alcool, et ceci peut causer la mort.

-Des maladies respiratoires: les infections récurrentes des voies respiratoires, la pneumonie grave, l’abcès pulmonaire, la tuberculose pulmonaire et l'emphysème.

-Des maladies uro-génitales: l’atrophie testiculaires, l'hypertrophie de la prostate, l'impuissance, l’hypertrophie des seins chez l’homme, l’avortement, les malformations embryonnaires (retard mental, malformation congénitale du cœur, retard de croissance...).

-Des maladies endocriniennes: myxœdème, hyperthyroïdie, maladie de Cushing…

-Des maladies hématologiques: déficit en acide folique, Syndrome Zieve (anémie hémolytique), jaunisse, hyperlipidémie, et thrombocytopénie.

-Des maladies de la peau: l'eczéma, l'alopécie, la dystrophie de l'ongle, la paronychiée (infection autour des ongles) et la stomatite.

-Des maladies Oto-Rhino-Laryngées: surdité neurosensorielle, laryngites, pharyngites, infections des cordes vocales qui peuvent causer le cancer du larynx.

-La consommation d’alcool peut aussi affecter le nerf optique, affaiblir le système immunitaire, et entraîner l'anémie (par manque d'acide folique), l’insuffisance rénale chronique, l’hyperactivité de la glande thyroïde et des glandes surrénales.

-L'alcool inhibe les mécanismes inhibiteurs du cerveau. Dans le cerveau humain se trouve le centre de l'inhibition qui retient la personne de faire de mauvaises choses. Par exemple : la Or, la personne ivre se comporte de façon anormale, par exemple, elle utilise un langage grossier et injurieux pour s'adresser à ses parents et elle peut uriner dans ses vêtements, ou en public.

En 1996, selon le Département de Justice Américain, il y a eu deux-mille-sept-cent-treize viols par jour. Pour la plupart, ces violeurs étaient ivres au moment de l’acte, de même que les Américains commettant l'inceste. Egalement, la propagation du SIDA est due à l'alcoolisme.

L’étude réalisée par le professeur LM Bokhariski a montré que la température du corps n’augmente pas si on lui fournit des calories produites par le métabolisme de l’alcool. Au contraire, l’alcool dilate les vaisseaux sanguins superficiels et augmente la perte calorique. En effet, 1g d’alcool fournit 7 calories, mais le corps ne profite pas de l’énergie calorique produite par le métabolisme de l’alcool. Quand il fait froid, les vaisseaux superficiels se rétractent chez le sujet normal pour conserver la température interne, par contre, l’alcool dilate les vaisseaux et provoque la diminution de la température interne.

La consommation prolongée de l’alcool entraîne une carence en substances organiques comme le potassium, le calcium, le magnésium :
- Une carence en potassium entraîne une paralysie musculaire et une abolition des réflexes.
-Une carence en calcium entraîne la fatigue et des crampes.
-Une carence en magnésium provoque des troubles nerveux et cardiaques.
-Une carence en zinc entraîne un dysfonctionnement des testicules, une anorexie et des perturbations immunitaires.

Un article paru sous le titre L’envie d’alcool et publié dans le journal The Lancet a indiqué: Si tu as envie d’alcool, tu vas sûrement mourir par une maladie. L’auteur rapporte que plus de deux-cent-mille personnes meurent annuellement en Angleterre à cause de l’alcool. D’après un rapport récent du Ministère de la Santé américain publié en 1978, les pertes économiques provoquées par l’alcoolisme dans les divers domaines sanitaires, sociaux et industriels, sont estimées à 43 milliards de dollars par an, et 20 milliards de dollars dans le domaine industriel seulement. Le Prophète Mohammed (sas) a dit: "Dieu n’a pas mis de remède pour vous dans ce qu’il vous a interdit". Ce hadith a été confirmé, après 14 siècles, par les chercheurs anglais Dr.Johnson, Dr.John Hill, et Dr.Henri Marts, qui ont déclaré que: "L’alcool n’a guéri et ne guérit aucune maladie".

Références

-Martin, P.R.; Singleton, C.K.; and Hiller–Sturmhöfel, S.H. The role of thiamine in alcoholic brain disease. Alcohol Research & Health 27(2):134–142, 2003.
-Victor, M.; Davis, R.D.; and Collins, G.H. The Wernicke–Korsakoff Syndrome and Related Neurologic Disorders Due to Alcoholism and Malnutrition. Philadelphia: F.A. Davis, 1989.
-Martin, P. “Wernicke–Korsakoff syndrome: Family Caregiver Alliance Fact Sheet, 1998.
-Chen, W–J.A.; Maier, S.E.; Parnell, S.E.; and West, J.E. Alcohol and the developing brain: Neuroanatomical studies. Alcohol Research & Health 27(2):174–180, 2003.
-Klintsova, A.Y.; Scamra, C.; Hoffman, M.; et al. Therapeutic effects of complex motor training on motor performance deficits induced by neonatal binge–Brain Research 937:83–93-2002.
-Revue 'Lancet' N2 1987 'Dying for drinking'
-Rosenbloom, M.; Sullivan, E.V.; and Pfefferbaum, magnetic resonance to assess brain damage in alcoholics. Alcohol Research & Health 27(2):146–152, 2003
-orjesz, B., and Begleiter, H. Alcoholism and human electrophysiology. Alcohol Research & Health 27(2):153–160, 2003.
-Jacobson, R. The contributions of sex and drinking history to the CT brain scan changes in alcoholics. Psychological Medicine 16:547–559, 1986.
-Mann, K.; Batra, A.; Gunther, A.; and Schroth, G. Do women develop alcoholic brain damage more readily than men?: Clinical and Experimental Research 16(6):1052–1056, 1992.
-Nixon, S.; Tivis, R.; and Parsons, O. Behavioral dysfunction and cognitive efficiency in male and female alcoholics. Alcoholism: Clinical and Experimental Research 19(3):577–581, 1995.
-Hommer, D.W. Male and female sensitivity to alcohol-Alcohol Research & Health 27(2):181–185, 2003.
-Hommer, D.W.; Momenan, R.; Kaiser, E.; and Rawlings, R.R. Evidence for a gender–related effect of alcoholism on brain volumes. American Journal of Psychiatry 158:198–204, 2001.
-National Academy of Sciences.Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin, and choline. 1999.
-Morgan, M.Y. Alcohol and nutrition. British Medical Bulletins 38:21–29, 1982.
-Begleiter, H-Porjesz, B-Bihari, B- Kissin,–related potentials in boys at risk for alcoholism. Science 225:1493–1496, 1984.

EMBRYOLOGIE

Commentaires des embryologistes sur le Coran

En 1677, Hamm et Leeuwenhoek ont été les premiers scientifiques à observer les spermatozoïdes à l'aide d'un microscope. Ils croyaient qu'une cellule de sperme contenait un être humain miniature qui se développait dans l'utérus pour former un nouveau-né. Quand les scientifiques ont découvert que l'ovule était plus grand que le sperme, le Dr De Graff et d'autres chercheurs ont cru que le fœtus existait en une forme miniature dans l'ovule.

Il y a quelques années, des chercheurs arabes ont rassemblé toutes les informations concernant l'embryologie décrites dans le Coran. Toutes ces informations furent traduites en anglais et présentées au professeur émérite Keith Moore qui est actuellement l'une des plus hautes autorités mondiales dans le domaine de l'embryologie. Il est professeur émérite d'anatomie et de biologie cellulaire à l'université de Toronto au Canada, un des meilleurs savants de l'anatomie et de l'embryologie, président du département d'anatomie, vice-doyen du département des sciences fondamentales à la faculté de médecine, auteur de l'ouvrage "L'humain en développement" traduit en huit langues. Il a eu le grand prix de l'Association Canadienne des Anatomistes.

Le docteur Moore a été invité à donner son avis à propos des informations contenues dans le Coran en ce qui concerne le domaine de l'embryologie. Après avoir soigneusement examiné la traduction des versets coraniques qui lui ont été présentés, le docteur Moore a dit: "La totalité des informations contenues dans le Coran en ce qui concerne l'embryologie sont en parfaite conformité avec les découvertes modernes dans le domaine de l'embryologie et ne sont en conflit avec elles en aucune façon".

Le docteur Moore a, cependant, ajouté que le Coran contenait quelques versets dont l'exactitude scientifique n'était pas démontrable. Il n'a pas pu dire si ces déclarations étaient vraies ou fausses, puisque lui-même n'était pas au courant des informations qu'elles contenaient. Il n'y avait également aucune mention sur ces informations dans les écritures et les études modernes sur relatives à l'embryologie. Examinons le verset suivant: "Lis, au nom de ton Seigneur qui a créé, qui a créé l'homme d'une adhérence". (Coran96/1-2). Si le mot adhérence renvoie à un caillot de sang congelé, il fait également allusion à quelque chose qui s'accroche, telle une sangsue.

Le professeur Moore ignorait si un embryon pouvait apparaître comme une sangsue durant les étapes initiales. Pour vérifier cela, il a étudié l'étape initiale de l'embryon sous un microscope très puissant dans son laboratoire et a comparé ses observations avec le diagramme d'une sangsue et il a été étonné de la ressemblance saisissante entre les deux! Ainsi, il a acquis du Coran des informations sur l'embryologie, qui lui étaient jusqu'ici inconnues.
Le professeur Moore a répondu à environ 80 questions traitant des données embryologiques mentionnées dans le Coran et les hadiths. Notons que l'information contenue dans le Coran et le hadith était en plein accord avec les dernières découvertes dans le domaine de l'embryologie. Le Professeur Moore a affirmé: "Si on m'avait posé ces questions il y a 30 ans, je n'aurais pas pu répondre à la moitié d'entre elles par manque d'informations scientifique".

Selon Dr. Moore, la classification moderne des stades embryonnaires de développement adoptée dans le monde entier n'est pas compréhensible, puisqu'elle identifie des stades selon une base numérique, c'est-à-dire: stade I, stade II, etc... Les divisions révélées dans le Coran sont basées sur des formes distinctes et facilement identifiables.

Le professeur Keith Moore avait auparavant écrit son livre intitulé "L'humain en développement". Après l'acquisition des nouvelles connaissances du Coran, il écrit en 1982 la troisième édition de ce même livre. Celui-ci a reçu une récompense pour le meilleur livre médical rédigé par un seul auteur. Il a été traduit en plusieurs langues dans le monde et employé comme manuel de l'embryologie en première année d'études médicales. En 1981, au cours de la septième conférence médicale à Dammam, en Arabie Saoudite, le professeur Moore a dit: "La classification des stades de l'embryon humain est complexe. Nous pourrions développer un nouveau système de classification en utilisant les termes mentionnés dans le Coran. Le système proposé est simple, complet, et en conformité avec les connaissances embryologiques actuelles".

L'étude approfondie du Coran et des hadiths durant les quatre dernières années a révélé un système de classification des embryons humains qui est très étonnant du fait qu'il date du septième siècle de notre ère. Bien qu'Aristote, le fondateur de la science de l'embryologie, eût découvert, en étudiant des œufs de poules au quatrième siècle avant J.C, que les embryons de poussins se développaient par stades, il n'a jamais donné de détails sur ces stades.

D'après ce que nous savons sur l'histoire de l'embryologie, il y avait très peu de connaissances sur les stades et la classification des embryons humains avant le vingtième siècle. Pour cette raison, les descriptions de l'embryon humain que l'on retrouve dans le Coran n'ont pu être basées sur les connaissances scientifiques du septième siècle. Donc la seule conclusion raisonnable est que ces descriptions ont été révélées à Mohammed par Dieu. Il ne pouvait connaître de tels détails parce qu'il était illettré et n'avait absolument aucune formation scientifique.

On posa donc au professeur Moore la question suivante: «Cela signifie-t-il que vous croyez que le Coran est la parole de Dieu?». Il répondit: «Je n'ai aucun problème à l'accepter. Pour moi, cela constitue une preuve que Mohammed était un messager de Dieu».

Le professeur Marshall Johnson (un des principaux scientifiques aux Etats-Unis, chef du département de l'anatomie et directeur de l'université de Thomas Jefferson à Philadelphie aux Etats-Unis) a déclaré: "Le Coran décrit, non seulement le développement externe, mais met aussi l'accent sur les stades internes, les stades à l'intérieur de l'embryon, c'est-à-dire les stades de sa création et de son développement, et il met l'accent sur des faits importants reconnus par la science contemporaine… En tant que scientifique, je ne m'occupe que de choses que je peux clairement voir. Je suis capable de comprendre l'embryologie et la biologie liée au développement. Je suis capable de comprendre les mots du Coran qui me sont traduits. Si je vivais à cette époque-là, tout en sachant ce que je sais aujourd'hui, et que je voulais décrire les choses, je serais incapable de les décrire de la façon dont elles ont été décrites. Donc je ne vois rien, ici, qui vienne contredire le concept selon lequel les paroles de Mohammed ont été prononcées sous l'influence d'une intervention divine".

Le professeur Marshall Johnson a ajouté ensuite: "Il n'y a que trois possibilités : la première est que Mohammed avait un gigantesque microscope qui lui a permis d'étudier et d'observer les étapes de la création de l'embryon, or ceci est impossible, car à cette époque les matériels électroniques n'existaient pas encore. La deuxième possibilité est que Mohammed a dit ces faits par hasard. Mais, Cette possibilité ne peut être non plus acceptée, parce que le Coran a mentionné ces faits dans plusieurs versets. En plus il a décrit les étapes avec beaucoup de précision. Et la troisième possibilité, c'est qu'il est vraiment le Prophète d'Allah qui lui a révélé les faits". Le professeur Marshall Jonson a répondu que seule la troisième possibilité est juste et que c'est une révélation divine ! Il a ajouté: "je ne vois rien ici en conflit avec le concept que l'intervention divine était impliquée quand Mohammed récita le Coran".

Le docteur Joe Leigh Simpson (professeur et président du département gynéco-obstétrique et de génétique humaine et moléculaire au Baylor, faculté de médecine à Houston aux Etats-Unis, ancien président du département gynéco-obstétrique à l'université du Tennessee à Memphis aux Etats-Unis, président de la Société Américaine de Fertilité, prix de la reconnaissance du public décerné par l'association des professeurs gynéco-obstétrique en 1992) a beaucoup étudié les deux hadiths suivants du Prophète Mohammed (sas):

-"Dans chacun d'entre vous, tous les éléments de votre création sont rassemblés dans l'utérus de votre mère en l'espace de 40 jours".
-"Si l'embryon dépasse le stade de 42 jours, Dieu lui envoie un ange qui le façonne et crée son ouïe, sa vue, sa peau, sa chair et ses os".

Le professeur Simpson a remarqué que les quarante premiers jours constituent un stade que l'on peut clairement distinguer des autres stades dans la genèse de l'embryon. Il a été impressionné par la parfaite exactitude de ces deux hadiths, et, au cours d'une conférence, il a émis l'opinion suivante: "Les deux hadiths du Prophète Mohammed que nous avons retenus, nous fournissent un calendrier très précis du développement embryologique général durant les quarante premiers jours. Ces hadiths n'ont pu être révélés sur la base des connaissances scientifiques qui étaient disponibles à l'époque où ils ont été écrits. Il s'ensuit, je crois, que non seulement il n'y a aucun conflit entre la génétique et la religion, mais qu'en fait, la religion peut guider la science en apportant des révélations aux approches scientifiques traditionnelles. Et il y a, dans le Coran, des déclarations dont le caractère véridique a été démontré des siècles plus tard, ce qui prouve que les connaissances scientifiques que l'on retrouve dans le Coran proviennent de Dieu".

Le docteur TVN Persaud (professeur d'anatomie, de pédiatrie, de gynéco-obstétrique et des sciences de la reproduction à l'université du Manitoba à Winnipeg au Canada) a déclaré : "D'après ce qu'on m'a dit, Mohammed était un homme très ordinaire. Il ne savait pas lire et ne savait pas écrire; c'était un illettré. Et nous parlons d'un homme qui a vécu il y a plus de quatorze siècles. Alors vous avez quelqu'un d'illettré qui fait, à propos des sciences naturelles, de profondes déclarations qui sont étonnamment exactes. Et personnellement, je ne vois pas comment cela pourrait relever du simple hasard. Il y a trop d'exactitudes et, comme le docteur Moore, je n'ai pas de difficulté à accepter l'idée

que c'est une inspiration divine, ou une révélation, qui l'a amené à faire ces déclarations". Le professeur Persaud a inclus quelques versets coraniques et quelques hadiths du Prophète Mohammed (sas) dans ses ouvrages et dans diverses conférences.

Le docteur Gerald C.Goeringer (directeur de programme et maître de conférences d'embryologie médicale au département de biologie cellulaire de l'école de médecine de l'université Georgetown à Washington DC aux États-Unis) a déclaré: "Un nombre relativement peu élevé des versets coraniques comprennent une description assez détaillée du développement humain, à partir du moment de l'union des gamètes à l'organogenèse. Aucun autre document aussi clair et complet sur le développement humain, incluant la classification, la terminologie et la description, n'avait existé auparavant. Dans la plupart, si non dans tous les exemples, cette description précède de plusieurs siècles les rapports écrits sur les divers stades du développement embryonnaire et fœtal enregistrés dans la littérature scientifique traditionnelle".

Le docteur Maurice Bucaille (chirurgien français, parmi les plus célèbres des médecins en France, ancien chef de la clinique chirurgicale à l'université de Paris, auteur de plusieurs livres parmi lesquels (Le Coran et la science moderne) a déclaré: "Une analyse purement objective du Coran à la lumière des connaissances modernes, nous amène à reconnaître l'harmonie existant entre eux, ainsi qu'on l'a fait ressortir à maintes reprises. On a du mal à s'imaginer qu'un homme du temps de Mohammed ait pu être l'auteur de telles affirmations, compte tenu du niveau intellectuel de l'époque. De telles considérations expliquent en partie la place exceptionnelle qu'occupe la Révélation Coranique et contraignent le scientifique impartial à admettre son incapacité à fournir une explication fondée uniquement sur la logique matérialiste". Le docteur Maurice Bucaille s'est converti à l'Islam après une étude exhaustive du noble Coran et son inimitabilité scientifique.

Le professeur Tejatat Tejasen (président du département d'anatomie et d'embryologie à l'université Chiang Mai en Thaïlande, doyen de la faculté de médecine de la même université) a déclaré: "Durant les trois dernières années, je me suis intéressé au Coran... D'après mes études et ce que j'ai appris au cours de cette conférence, je crois que tout ce qui a été rapporté dans le Coran il y a quatorze siècles est la vérité, qui peut être prouvée par des moyens scientifiques. Comme le Prophète Mohammed ne pouvait ni lire ni écrire, Mohammed est nécessairement un messager qui a transmis cette vérité, qui lui a été révélée à titre d'édification par celui qui est le Créateur. Ce Créateur est Dieu. Par conséquent, je crois qu'il est temps pour moi, de déclarer : il n'y a pas d'autre dieu qui mérite d'être adoré en dehors de Dieu, et Mohammed est le messager (le Prophète) d'Allah (Dieu). Et la chose la plus précieuse que j'ai gagnée en venant à cette conférence est d'être devenu musulman".

Références

-http://www2.alrwaq.net/up09/05081901160274700.ram
www.alsunnah.com/call_to_islam/articles/what_they_say_about_islaam.htm1981,
www.islamic.awareness.org/Quran/Science/scientists.html
-Journal of the Islamic Médical Association, le Dr Keith Moore-, Université de Toronto –Canada
-(L'humain en développement) le Dr Keith Moore-
-Maurice Bucaille, (La Bible, le Coran et la Science,)

Le liquide séminal contient d'autres substances que le sperme

Dieu a dit:
-"En effet, Nous avons créé l'homme d'une goutte de sperme mélangé [aux composantes diverses] pour le mettre à l'épreuve. [C'est pourquoi] Nous l'avons fait entendant et voyant". (Coran76/2).

Ce verset nous informe que l'homme est créé à partir d'un extrait d'un mélange de fluides. Les chercheurs scientifiques ont confirmé que le liquide séminal contenant le sperme ne comporte pas seulement des spermatozoïdes, mais qu'il est composé d'un mélange de différents fluides sécrétés par les testicules, les vésicules séminales, la prostate et les glandes de l'appareil urinaire. Ces fluides sont composés par les substances suivantes: (acide ascorbique, cholestérol, phospholipides, acide phosphatase, hyaluronidase, acide citrique, prostaglandines, flavines, fibrinolyse, zinc, fructose, protéolytiques, phosphorylcholine, ergotinine, acide lactique, phosphate et enfin les spermatozoïdes).

Dans l'utérus, il existe une substance composée d'acides qui empêche la prolifération de bactéries et réduit la capacité des spermatozoïdes à se déplacer. Le fluide de la prostate a pour rôle de neutraliser les effets des acides de ces substances intra-utérines ce qui permet aux spermatozoïdes de se déplacer jusqu'à la fertilisation de l'ovule. Il provoque également des contractions dans l'utérus et les trompes de Fallope pour permettre aux spermatozoïdes de se déplacer plus facilement. Ce fluide fournit aussi le sucre nécessaire à la production d'énergie pour les spermatozoïdes.

Le sperme est produit à l'extérieur du corps de l'homme. Cette production de sperme n'est possible que dans un environnement plus frais de deux degrés par rapport à la température du corps humain. Les testicules sont recouverts d'une peau spéciale ; celle-ci se contracte quand il fait froid, et elle se dilate quand il fait chaud, ce qui permet de maintenir constante la température interne des testicules. Les spermatozoïdes ont une forme et une composition spécialement adaptées à leur voyage vers les ovaires de la femme. Un spermatozoïde est composé d'une tête, d'un cou et d'une queue. La queue l'aide à se déplacer dans l'utérus à la manière d'un poisson. La tête, contenant des éléments du code génétique du futur nouveau-né, est recouverte d'un écran protecteur spécial contre l'environnement très acide de l'utérus. Les spermatozoïdes progressent péniblement dans le corps de la mère vers l'ovule, et seul un millier d'entre eux y parviendront, alors qu'ils étaient entre 200 et 300 millions au départ.

Références

-Keith L. Moore, Developing Human, 3ème éd. (W. B. Saunders Company: 1982),
-Dr Mark Hill, "This is an educational resource developed for learning concepts in embryological development",
-Kazi, 130 Evident Miracles in the Qur'an,
-Williams P., Basic Human Embryology, 3ème éd, 1984
-Geraldine Lux Flanagan, Beginning Life, Dorling Kindersley, London, 1996

L'homme créé d'une goutte de sperme

Dieu a dit:
-"C'est Nous qui vous avons créés. Pourquoi ne croiriez-vous donc pas [à la résurrection]? Voyez-vous donc ce que vous éjaculez: est-ce vous qui le créez ou [en]: sommes Nous le Créateur?". (Coran56/57-59).
-"L'homme pense-t-il qu'on le laissera sans obligation à observer ? N'était-il pas une goutte de sperme éjaculé?". (Coran75/36-37).
-"En effet, Nous avons créé l'homme d'une goutte de sperme mélangé [aux composantes diverses] pour le mettre à l'épreuve. [C'est pourquoi] Nous l'avons fait entendant et voyant". (Coran76/2).
-"Qui a bien fait tout ce qu'Il a créé. Et Il a commencé la création de l'homme à partir de l'argile, puis Il tira sa descendance d'une goutte d'eau vile [le sperme]". (Coran32/7-8).

Il est mentionné dans plusieurs versets coraniques que l'être humain est créé à partir de « nutfah », qui renvoie à une quantité minuscule de liquide. Les versets du Coran : (16/4) (18/37) (35/11) (22/5) (23/13) (36/77) (40/67) (53/46) (75/37) et (80/19) nous informent que l'homme n'est pas créé à partir de la semence complète, mais seulement à partir d'une partie infime de celle-ci, le sperme. Ces versets invitent l'être humain à réfléchir sur sa propre création et lui montrent comment il est venu au monde.

Grâce au développement de la technologie au 20ème siècle, les chercheurs scientifiques ont pu observer de près les différents stades de la formation de l'embryon. Au cours d'une relation sexuelle, il y a environ 250 à 300 millions de spermatozoïdes qui sont éjaculés dans le sperme de l'homme. Mais sur ces millions de spermatozoïdes, seul un millier d'entre eux réussit à atteindre l'ovule. Et sur ce millier de spermatozoïdes, l'ovule n'en rencontrera qu'un seul. En d'autres termes, l'essence de l'homme n'est pas le résultat d'une semence complète mais seulement d'une petite partie de celle-ci. Ce fait a été découvert récemment par les chercheurs scientifiques, alors qu'il a été révélé dans le verset coranique il y a 1400 ans: "N'était-il pas une goutte de sperme éjaculé?". Le spermatozoïde qui fécondera l'œuf est le seul survivant parmi les milliers d'autres spermatozoïdes.

Le spermatozoïde est formé de la tête, du cou, de la partie médiane, de la queue et de la partie terminale. Dans le noyau de la tête, se trouve toute l'information pertinente et nécessaire pour transformer une cellule en être humain. Il s'y trouve aussi le code génétique composé de 23 chromosomes qui seront transportés vers l'ovule. La tête du spermatozoïde sécrète des enzymes qui peuvent dissoudre les tissus qui aideront le spermatozoïde au cours des dernières étapes de son voyage. Le spermatozoïde pourra transpercer l'ovule et y pénétrer pour permettre la fertilisation.

Quand les spermatozoïdes atteignent l'ovule, seulement l'un d'entre eux réussit à pénétrer la membrane protectrice de celui-ci. Quand le spermatozoïde entre dans l'ovule, certains changements interviennent, et l'ovule se ferme à tout autre spermatozoïde. Au moment où le spermatozoïde perce l'ovule, sa queue se détache et reste à l'extérieur. La fécondation a lieu une fois qu'il l'a pénétré.

Si l'on examine la signification en arabe de ce verset, il est clair que nous sommes face à une

merveille du Coran. L'expression "d'une goutte d'eau vile" en français traduit le mot arabe "sulala" qui signifie l'essence ou la meilleure partie d'une chose. Dans les deux cas c'est une partie d'un tout. Cela montre clairement que le Coran est la parole d'une volonté qui connaît la création de l'homme jusque dans ses moindres détails. Cette volonté appartient à Dieu, le Créateur des êtres humains.

Si un tel système coopératif et hautement protecteur n'avait pas été créé, l'union d'un spermatozoïde et d'un ovule n'aurait jamais pu s'accomplir. Si l'ovule n'avait pas sécrété le fluide qui guide le spermatozoïde, ce dernier n'aurait pas pu l'atteindre car la distance est très élevée comparée à sa taille.

Il est évident que cet ensemble de systèmes en interrelations ne peut pas être le résultat du hasard. Une personne douée de raison comprendra immédiatement que ces événements merveilleux, survenant immanquablement dans le corps de tout être humain, sont le fruit d'une intelligence suprême et d'une puissance éternelle, et elle servira Dieu, à Qui seul appartiennent la puissance et l'intelligence éternelles. Le fait que le Coran affirme que l'homme est créé seulement à partir d'une partie infime de la semence (information découverte récemment par la science moderne) prouve encore une fois qu'il s'agit de la parole de Dieu.

Références

-Britannica 2002 Expanded Edition, "Corpus Luteum", "Menstruation: Phases of the menstrual cycle"
-Britannica 2002 Expanded Edition, "Fertilization"
-FastHealth Dictionary, published under license with Merriam-Webster, Incorporated. © 1997-2000
-Eldra Pearl Solomon, Linda R. Berg, Diana W. Martin, Biology, 3ème éd., Saunders College Publishing, pp. 1056-1057
-Arthur C. Guyton, John E. Hall, Textbook of Medical Physiology, 10ème éd., Harcourt International Ed., 2000,
-Dr. Gerald E. Poesnecker, One Flesh, A New Look at Human Sexuality, chapter 3.
-Williams P., Basic Human Embryology, 3ème éd., 1984
-Gerard J. Tortora, Introduction to the Human Body: Essentials of Anatomy & Physiology,
-Geraldine Lux Flanagan, Beginning Life, Dorling Kindersley, London, 1996,
-Science et Vie, Gérard Couly, March 1995, No.190,
-Richard Dawkins, The Selfish Gene, Oxford University Press, New York, 1976,
-National Institute of Health, Researchers Discover How Embryo Attaches to the Uterus News Release, 16 janvier 2003
-Science et Vie, mars 1995, no.190
-Keith L. Moore, The Developing Human, W.B. Saunders Company, PA, 1982,
-Laurence Pernoud, J'attends un enfant, Pierre Horay, Paris, 1995,

L’embryon au stade de l'adhérence

Dieu a dit:
-"Ensuite, Nous avons fait du sperme une adhérence; et de l'adhérence Nous avons créé un embryon; puis, de cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair. Ensuite, Nous l'avons transformé en une tout autre création. Gloire à Dieu le Meilleur des créateurs!". (Coran23/14).
-"Lis, au nom de ton Seigneur qui a créé, qui a créé l'homme d'une adhérence". (Coran96/1-2).
-"Ô hommes! Si vous doutez au sujet de la Résurrection, C'est Nous qui vous avons créés de terre, puis d'une goutte de sperme, puis d'une adhérence puis d'un embryon [normalement] formé aussi bien qu'informe pour vous montrer [Notre Omnipotence] et Nous déposerons dans les matrices ce que Nous voulons jusqu'à un terme fixé. Puis Nous vous en sortirons [à l'état] de bébé, pour qu'ensuite vous atteignez votre maturité. Il en est parmi vous qui meurent [jeunes] tandis que d'autres parviennent au plus vil de l'âge si bien qu'ils ne savent plus rien de ce qu'ils connaissaient auparavant". (Coran22/5).

Parmi les plus miraculeux et les plus prodigieux signes de Dieu dans Son noble Livre, se trouve la minutieuse description des différentes étapes de développement du fœtus, depuis l'état de première cellule (l'adhérence), à l'embryon normalement formé et informe, dans lequel des os sont créés, puis revêtus de chair, jusqu'aux premiers mouvements de vie avant de venir au monde.

Le professeur Keith Moore a déclaré que le Coran contient quelques versets dont il ne pourrait pas commenter l’exactitude scientifique. Il ne pouvait pas dire si ces déclarations étaient vraies ou fausses, puisque lui-même n’était pas au courant des informations qu’elles contenaient. Il n'y avait également aucune mention sur ces informations dans les écritures et les études modernes sur l'embryologie. Examinons le verset suivant:"Lis, au nom de ton Seigneur qui a créé, qui a créé l'homme d'une adhérence". (Coran96/1-2). Si le mot adhérence renvoie à un caillot de sang congelé, il fait également allusion à quelque chose qui s’accroche, telle une sangsue.

Le professeur Moore ignorait si un embryon à l’étape initiale apparaissait comme une sangsue. Pour vérifier cela, il a étudié l'étape initiale de l'embryon sous un microscope très puissant dans son laboratoire et a comparé ses observations avec le diagramme d'une sangsue; il a été étonné de la ressemblance saisissante entre les deux ! De la même manière, il a acquis du Coran des informations sur l'embryologie, qui lui étaient jusqu'ici inconnues.

Nous savons très bien qu’au milieu de chaque cycle menstruel chez la femme, l'ovaire sécrète une cellule qui est l'ovule à maturité. Il le propulse dans la trompe de Fallope où l’ovule sera fécondé dans les conditions favorables par un spermatozoïde qui s'accroche à la paroi de l'ovule et le pénètre. L’œuf, qui est un mélange d'ovule et de spermatozoïde, se précipite dans l'utérus, s’implante dans l'endomètre, et s'y accroche grâce à des phagocytes, prenant la forme d'une sangsue. C’est le stade de la nidation qui commence à partir du septième jour et se termine au vingt-quatrième jour. Ainsi, il est remarquable de voir comment un embryon de vingt-quatre jours ressemble parfaitement à une sangsue.

Ainsi, l'embryon, sous forme d'un zygote, s'accroche à l'utérus pour se nourrir du sang de la mère. Grâce à ce lien, le zygote obtient du corps de la mère les substances essentielles à son développement. Un tel détail ne pouvait, bien sûr, pas être connu sans connaissance approfondie de la médecine. Il est évident que personne ne possédait un tel savoir il y a de cela quatorze siècles. Cependant, dans le Coran, Dieu décrit continuellement le zygote se développant dans l'utérus de la mère comme étant une "adhérence de sang" d'après le verset suivant: "qui a créé l'homme d'une adhérence".

Le mot "alaqua" en arabe signifie "quelque chose qui s'accroche". Ce mot est utilisé littéralement pour décrire les sangsues qui s'accrochent au corps pour sucer le sang. Ce n'est certainement pas par coïncidence qu'un mot si approprié est utilisé pour le zygote se développant dans l'utérus de la mère. Comme il n'y avait pas de microscope ou de lentilles disponibles au 7ème siècle, les médecins anciens ont interprété cela en expliquant que l'adhérence est du sang coagulé (à cause peut-être du sang coagulé qu'ils observaient dans les cas d'avortements).

Les anciens n'ont pas pu comprendre que le spermatozoïde s'accroche à l'ovule pour former l'embryon qui lui aussi s'accroche à la paroi de l'utérus. Ils ne pouvaient pas savoir que l'embryon humain avait cette apparence de sangsue. Au début de la quatrième semaine, l'embryon est tout juste visible à l'œil nu parce qu'il est plus petit qu'un grain de blé. Puis les versets ont clairement expliqué que "l'adhérence" n'est qu'une étape dans l'évolution de l'embryon.

Grâce au développement de la technologie du microscope au 20ème siècle, les biologistes ont pu observer de près le spermatozoïde qui s'unit à l'ovule, formant ainsi une cellule unique appelée "zygote" qui se divise pour devenir ensuite un "morceau de chair" appelé embryon. Le grand miracle de l'Islam vient du fait que ces réalités scientifiques ont été révélées en un temps où l'humanité ne détenait aucune connaissance embryologique. Les scientifiques, à cette époque, croyaient que le spermatozoïde était un être humain miniaturisé, l'idée de formation graduelle et successive était hors de question.

Tout ceci atteste, une fois de plus, que le Coran est la parole de Dieu le Seigneur de tous les mondes. Il serait absolument déraisonnable de prétendre que l'information rapportée par le Coran au sujet de la naissance est le résultat d'une pure coïncidence : il existe trop de détails contenus dans le Coran pour que la vérité décrite en tout point soit le résultat du hasard.

Références

-Embryo, Wikipedia.
-Hickman et al.. [Principes généraux de zoologie]
-The Visible Embryo, www.visembryo.com
-http://www.100abortionpictures.com/
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
-L'humain en développement, Moore et Persaud, 5e édition
-http://www.islam-guide.com/fr/ch1-1-a- img1.jpg – img3.jpg- img5.jpg
-Le développement humain tel que décrit dans le Coran et la Sounnah], Moore
-Bulletin du Centre Islamique de Genève - N° 39, mai 2008.
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology,New York:Mosby1999.

-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
-Gilbert, Stephen. Pictorial Anatomy of the Human Embryo, University, of Wash. Press, 1988.
-http://embryology.med.unsw.edu.au/Medicine/BGDFace/BGDFace.htm
-The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org
-http://embryo.soad.umich.edu/carnStages/carnStages.html

L'embryon au stade du morceau mâché

Dieu a dit:
-"Ensuite, Nous avons fait du sperme une adhérence; et de l'adhérence Nous avons créé un embryon; puis, de cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair. Ensuite, Nous l'avons transformé en une tout autre création. Gloire à Dieu le Meilleur des créateurs!". (Coran23/14).

Le stade mentionné dans le verset est le stade de la "substance mâchée" qui est la traduction française du mot arabe "moudghah". Si quelqu'un mâchait un morceau de gomme et le comparait à un embryon au stade de la "moudghah", il verrait bien que l'embryon, à ce stade, prend l'apparence d'une substance mâchée. Cette ressemblance est due aux somites sur le dos de l'embryon qui ressemblent, en quelque sorte, à des traces de dents dans une substance mâchée. Les somites représentent les apparitions ou les régions organogénétiques des vertèbres. A ce stade, l'embryon, âgé de 28 jours, mesure 4 mm Cette substance mâchée est formée de 3 couches:

- La couche externe : appelée "l'ectoblaste", elle est responsable de la formation de la peau, du système nerveux, de la muqueuse buccale, des lèvres buccales et de la gencive.

- La couche moyenne: appelée "mésoblaste", elle est responsable de la formation du squelette, des muscles, du système uro-génital et du sang.

- La couche interne : appelée "l'endoblaste", elle est responsable de la formation du foie,du pancréas, de l'appareil digestif et de l'appareil respiratoire.

Cette formation qui a été découverte par l'embryologie moderne a été miraculeusement révélée dans le Coran il y a 1400 ans, avec le mot "moudghah", cette expression utilisée pour décrire les traces de dents dans une substance mâchée. Ceci est encore l'un des miracles scientifiques du Coran.

Références

-Embryo, Wikipedia.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-L'humain en développement, Moore et Persaud, 5e édition
-http://www.islam-guide.com/fr/ch1-1-a-img2-big.jpg – 4-big.jpg- 6-big.jpg
-Le développement humain tel que décrit dans le Coran et la Sounna], Moore
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology,New York:Mosby1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.

La formation des os avant les muscles

Dieu a dit:
-"De cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair. Ensuite, Nous l'avons transformé en une tout autre création. Gloire à Dieu le Meilleur des créateurs!". (Coran23/14).

Le verset ci-dessus nous indique que pendant le développement de l'embryon dans l'utérus, la phase du développement des os de l'embryon se fait en premier, avant d'être suivi par la phase du développement des muscles qui enveloppent le squelette osseux.

Jusqu'à très récemment, les embryologues pensaient que les os et les muscles embryonnaires se développaient en même temps. C'est pourquoi on a longtemps prétendu que ce verset était en contradiction avec la science. Mais des recherches microscopiques plus poussées effectuées grâce aux progrès technologiques ont établi que la révélation coranique est littéralement correcte. J.Langman a écrit dans son livre "Embryologie Médicale" (édition Masson page 135,153 et 156), que l'ossification du mésenchyme se développe à partir du mésoblaste qui apparaît au cours de la troisième semaine du développement. Alors que vers la fin de la cinquième semaine, le myotome se divise en deux parties (épimère et hypomère) qui vont se diviser lentement en différents muscles. Les premiers éléments musculaires des membres sont retrouvés à la septième semaine.

Ceci a été confirmé définitivement à travers les photos prises au cours de la grossesse par le grand savant Nelson, qui a eu le prix Nobel de la photographie médicale. En effet, la forme du squelette détermine l'apparence de l'embryon au cours de la septième semaine.

Les cellules musculaires prennent position dans le milieu environnant les os sur tout le corps puis enveloppent les os durant la huitième semaine. Cet événement est décrit dans une publication scientifique nommée "Developing Human" en ces termes: "Au cours de la septième semaine, le squelette commence à se former dans le corps et les os prennent leur forme familière. À la fin de la septième semaine et durant la huitième semaine, les muscles prennent leur position autour des os".

D'autre part, le reste du verset implique que les os et les muscles résultent en la formation d'une autre créature. Ceci peut faire référence à un embryon humain qui se forme au dernier stade vers la fin de la huitième semaine. A ce stade, l'embryon a des caractéristiques humaines distinctes et possède les régions organogénétiques de tous les organes et les parties internes et externes. Il se manifeste dans un changement total de la forme par rapport aux stades précédents. Après la huitième semaine, l'embryon prend la forme humaine. Il est appelé fœtus. Ceci peut être la nouvelle créature à laquelle fait référence le verset. "Ensuite Nous en avons produit un autre être". Cette donnée révélée dans le Coran il y a 1400 ans, mais découverte seulement récemment, est encore une autre preuve que le Coran est la parole de Dieu.

Références
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology, 2nd ed. New York: Mosby, 1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates, Inc., 1991.
-Moore, Keith L.and T.V.N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co.1998.

-Embryo,Wikipedia.
-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-The Visible Embryo, www.visembryo.com
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-Gilbert, Stephen. Pictorial Anatomy of the Human Embryo, University, of Wash. Press, 1988.
-http://embryology.med.unsw.edu.au/Medicine/BGDFace/BGDFace.htm
-http://www.deathroe.com/Baby_Development/index.cfm
-http://www.100abortionpictures.com/
-The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org

L'ouïe se forme avant la vue

Dieu a dit:
-"Et c'est Lui qui a créé pour vous l'ouïe, les yeux et les coeurs. Mais vous êtes rarement reconnaissants". (Coran23/78).
-"Et Dieu vous a fait sortir des ventres de vos mères, dénués de tout savoir, et vous a donné l'ouïe, les yeux et les coeurs (l'intelligence), afin que vous soyez reconnaissants". (Coran16/78).
-"Dis: «Voyez-vous? Si Dieu prenait votre ouïe et votre vue, et scellait vos coeurs, quelle divinité autre que Dieu vous les rendrait?»". (Coran6/46).
-"En effet, Nous avons créé l'homme d'une goutte de sperme mélangé [aux composantes diverses] pour le mettre à l'épreuve. [C'est pourquoi] Nous l'avons fait entendant et voyant". (Coran76/2).

Les versets ci-dessus attirent notre attention sur le fait que le mot "l'ouïe" vient toujours avant le mot "la vue". Mieux encore, la mention de "l'ouïe" précède celle de "la vue" dans quinze versets du Coran. Ceci n'est pas fortuit et revêt une grande signification du point de vue médical, car cela s'accorde avec l'ordre dans lequel le nouveau-né acquiert les sens. Ces versets miraculeux ont suscité la polémique concernant l'ordre chronologique de la création des organes des sens. Le Dr Keith Moore (professeur d'embryologie à l'université de Toronto) déclare, dans un article publié dans le "Journal of the Islamic Medical Association": que durant le développement du fœtus, l'œil commence à se former une fois que l'oreille interne a terminé sa première phase de formation. Il a déclaré aussi que le cerveau, qui est le centre de la sensation et de la compréhension, commence sa phase de développement après celle de l'oreille et des yeux.

Le conduit auditif extérieur se forme chez l'embryon puis se ferme jusqu'au septième mois, où il se rouvre pour permettre l'ouïe. C'est à ce moment-là que se fend aussi le cristallin de l'œil, jusque-là recouvert par la vésicule cristallinienne parsemée de capillaires qui régressent au septième mois donnant lieu à une fente centrale, la pupille. Ensuite, les paupières, qui étaient soudées, s'ouvrent. Les oreilles du fœtus commencent à se développer dès le vingt-deuxième jour de grossesse et deviennent complètement fonctionnelles dès le quatrième mois. Après cela, le fœtus peut entendre des sons dans le ventre de sa mère. Par conséquent, le sens de l'ouïe se développe avant les autres fonctions vitales chez le nouveau-né. Pour cette raison, le mot "l'ouïe" vient toujours avant le mot "la vue", ceci pour signaler que la formation des oreilles commence avant la formation des yeux. L'ordre présenté dans le Coran est frappant de ce point de vue.

Le fait que la mention de l'ouïe précède celle de la vue s'accorde aussi avec les faits suivants :
- L'ouïe fonctionne jour et nuit même pendant le sommeil, ce qui n'est pas le cas pour la vue.

- L'ouïe dépasse en importance la vue dans la réception, la compréhension, la mémorisation et les échanges sociaux.

- L'ouïe fonctionne pendant la vie intra-utérine. Les scientifiques ont remarqué qu'à l'approche des bruits perturbateurs, la femme enceinte sent son fœtus s'agiter. Donc le fœtus est capable d'entendre les bruits, mais est incapable de voir.

- A l'accouchement, le bébé utilise d'abord son ouïe, puis sa vue.

- La raison la plus sérieuse de cet ordre est que tout simplement, dans le cerveau, l'aire auditive est située dans le lobe temporal, alors que l'aire visuelle est située dans le lobe occipital qui est tout à l'arrière du lobe temporal, où siège l'ouïe. Il existe donc un ordre chronologique pour le temps et pour le lieu.

Le Prophète Mohammed (sas) a également bien figuré le commencement de la formation des organes de l'ouïe en utilisant une expression d'une extrême précision :

"Mon visage se prosterne devant Celui qui l'a créé, lui a donné sa forme (ou son image), a percé son ouïe et fendu sa vue". (Mouslim).

D'autre part, les chercheurs ont remarqué que dans tous les versets du Coran évoquant les yeux et les oreilles comme organes des sens, on trouve toujours les yeux avant les oreilles "N'ont-ils pas les yeux pour voir, les oreilles pour entendre". J.Langman indique dans son livre "embryologie médicale" (édition Masson page 331 et 342): que le développement de l'œil commence le dix-huitième jour, alors que le premier stigmate du développement de l'oreille est observé sur l'embryon le vingt-deuxième jour. Cet ordre de développement des organes présenté dans le Coran est très étonnant. Cette concordance entre le Coran et l'embryologie est l'une des preuves que ce livre est la révélation de Dieu.

Références

-cf. embryologie médicale,j.Langman édition Masson page 342)
-Journal of the Islamic Médical Association, le Dr Keith Moore-Département d'anatomie, , Université de Toronto -Canada
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology, 2nd Ed. New York: Mosby, 1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates, Inc., 1991.
-Moore, Keith L.and T.V.N. Persaud. Before We Are Born:, Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-Embryo, Wikipedia.
-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-The Visible Embryo, www.visembryo.com
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.

L’individualisation du sexe à l’âge de 42 jours

Dieu a dit:
-"Et Dieu vous a fait sortir des ventres de vos mères, dénués de tout savoir, et vous a donné l'ouïe, les yeux et les coeurs (l'intelligence), afin que vous soyez reconnaissants". (Coran16/78).

Le Prophète Mohammed (sas) dit :
-"Pour chacun d’entre vous, sa création est rassemblée dans le ventre de sa mère pendant 40 jours et il y devient (alaqua), puis il y devient (moudgha), puis Dieu envoie un ange et lui ordonne d’exécuter 4 missions, il lui dit écrire ses actions, heureux ou malheureux et puis il souffle l’âme en lui". (Mouslim).
-"Si 42 nuits se sont écoulés sur l’œuf (au ventre de sa mère) Allah lui envoie un ange, il lui donne sa forme et crée son oie, sa vue, sa peau, sa chair et ses os et puis il dit ô dieu garçons ou fille? Et il décide ce qu’il veut et l’ange écrit". (Mouslim).

Le docteur Joe Leigh Simpson (professeur et président du département gynéco- obstétrique, et de génétique humaine et moléculaire au Baylor faculté de médecine à Houston aux Etats-Unis, ancien président du département gynéco-obstétrique à l'université du Tennessee à Memphis aux Etats-Unis, président de la Société Américaine de Fertilité, prix de la Reconnaissance du Public décerné par l'Association des professeurs gynéco-obstétrique en 1992) a étudié les deux premiers hadiths du Prophète Mohammed (sas) et a remarqué que les quarante premiers jours constituent un stade que l'on peut clairement distinguer des autres stades dans la genèse de l'embryon. Il a été particulièrement impressionné par la parfaite exactitude des paroles du Prophète Mohammed (sas). Et, au cours d'une conférence, il a émis l'opinion suivante :

"Dans le 1er hadith, le Prophète Mohammed (sas) nous informe que la formation de l’embryon s’effectue dans les quarante premiers jours après la fécondation".

"Le mot (rassemblé) qui est la traduction du mot arabe (youjmaou) signifie rassembler une chose à l’autre et ceci pourrait faire allusion aux divisions cellulaires rapides de l’embryon dans les différentes directions et aux différenciations cellulaires au stade embryonnaire "alaqua" puis le regroupement des cellules différenciées de chaque organe qui va s’individualiser au stade de "moudgha" sous forme de bourgeons primitives".

"Une fois les quarante premiers jours passés, les ébauches de tous les organes se mettent en place comme cela a été précisé par Mohammed (sas). Dans le deuxième hadith, on ne peut pas identifier l’aspect humain de l’embryon avant la quarante-deuxième nuit ; de plus la forme terminale des organes n’est atteinte qu’après cette date. Le hadith indique donc clairement que l’individualisation de l’aspect humain et l’achèvement de mise en place de l’ouïe, la vue, la peau, les os, et les muscles ainsi que l’individualisation de son sexe; ne peuvent survenir qu’après cette date de quarante-deux jours".

Observons l’embryon depuis le départ (une goutte de sperme) jusqu'au stade de l’adhérence ; il ne

révèle pas l'image d'un être humain. Ce n'est qu'à partir de l'âge de quarante-deux jours qu'apparaît clairement l'image d'un être humain et qu'elle continue jusqu'à la fin de la grossesse. Gloire à Dieu.

Les savants disent que l'embryon commence à faire la distinction entre les sons et à réagir avec eux à partir de la fin de la sixième semaine, c'est-à-dire à l'âge de quarante-deux jours. Et ils affirment que l'âge de quarante-deux jours sépare l'étape pendant laquelle l'embryon n'est pas identifiable comme un être humain et celle pendant laquelle l'embryon prend la forme d'un être humain.

Les chercheurs affirment qu'au cours de la sixième semaine suivant la fécondation, l'embryon commence à répondre à des stimulations externes par des mouvements de réflexe. À la fin de la sixième semaine, l'embryon est clairement reconnaissable comme un être humain suite à l'observation morphologique de la grossesse.

Dr. Stiff a noté que: "qu'après quarante-deux jours complets les oreilles et les yeux se développent rapidement pendant la septième semaine, le cerveau diffuse des ondes mesurables par des appareils spécifiques. Ceci peut être une indication de l'insufflation de l'esprit vital. L'embryon est ainsi clairement reconnaissable comme un être humain et c'est ce que le hadith prophétique a déclaré" :

"Si la goutte de sperme dépasse le stade de quarante-deux jours, Allah lui envoie un ange qui la façonne et crée son ouïe, sa vue, sa peau, sa chair et ses os".

Les chercheurs se sont concentrés sur la détermination de l'âge à partir duquel l'avortement n'est plus admis. Ils se sont mis d'accord sur la fin de la sixième semaine et le début de la septième (c'est-à-dire lorsque l'embryon est âgé de quarante-deux jours) car à cet âge, le cerveau commence à diffuser des ondes montrant le déclenchement de la vie pour l'embryon. Ils ont donc proposé de ne plus permettre l'avortement à partir de cet âge-là. Certains de nos juristes se sont basés sur le hadith du Prophète (sas) pour prohiber l'avortement après le passage de quarante-deux jours, et le permettre avant cette date si seulement une nécessité médicale l'exige.

Hamm et Leeuwenhoek furent les premiers scientifiques à observer des cellules de sperme humain à l'aide d'un microscope perfectionné en 1677, c'est-à-dire plus de mille ans après la venue de Mohammed (sas). Ils crurent erronément que la cellule de sperme contenait un être humain miniature préformé qui grandissait. Nul ne peut fournir une quelconque information à ce stade, sauf s'il s'agit d'un médecin spécialiste équipé d'appareils nécessaires.

Alors, comment Mohammed (sas) aurait-il pu savoir tout cela il y a 1400 ans, alors que les scientifiques ne l'ont découvert que récemment en utilisant des équipements de pointe et de puissants microscopes qui n'existaient pas à cette époque-là?

Références

-http://www.sfuhl.org/k_appendix_1_sixth_week.htm
- http://www.deathroe.com/Baby_Development/index.cfm
- http://www.100abortionpictures.com/
- The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org

- http://embryo.soad.umich.edu/carnStages/carnStages.html
- Embryo, Wikipedia.
- Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology, 2nd ed. New York: Mosby, 1999.
- Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates, Inc., 1991.
- Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
- The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
- Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986
- http://embryology.med.unsw.edu.au/Medicine/BGDFace/BGDFace.htm
- Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
- The Visible Embryo, www.visembryo.com
- Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
- Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981

Le sexe du bébé déterminé par le père

Dieu a dit:
-"Et que c'est Lui qui a créé les deux éléments de couple, le mâle et la femelle, d'une goutte de sperme quand elle est éjaculée". (Coran53/45-46).
-"Et ensuite une adhérence Puis [Dieu] l'a créée et formée harmonieusement; puis en a fait alors les deux éléments de couple : le mâle et la femelle?". (Coran75/38-39).

Jusqu'à la découverte des gènes humains au 20ème siècle, on croyait que le sexe du bébé était déterminé par les cellules de la mère. C'est pourquoi les femmes étaient toujours blâmées lorsqu'elles donnaient naissance à des filles. Mais le Coran nous renseigne différemment. Il affirme en effet que la masculinité ou la féminité du bébé est déterminée par le sperme de l'homme seulement: "goutte de semence éjaculée".

Les progrès de la génétique moderne et de la biologie moléculaire ont validé scientifiquement l'exactitude de l'information donnée dans le Coran. On comprend maintenant que le sexe est déterminé exactement par les cellules spermatiques provenant du mâle, et que la femelle ne joue aucun rôle dans ce processus.

Dans chaque nouveau cycle menstruel, la femme porte un ovule qui peut être fécondé par le sperme. Celui-ci contient dans une seule éjaculation 300 millions de spermatozoïdes, mais un seul spermatozoïde seulement, parmi des milliers, réussit à transpercer la membrane protectrice de l'ovule et y pénétrer, pour permettre la fertilisation. Nous constatons la remarquable précision scientifique dans le choix du Coran de l'expression "Une goutte de semence éjaculée" car la goutte représente une quantité très minime. Ce n'est donc pas tout le liquide qui féconde. Le Prophète (sas) a dit aussi: "Ce n'est pas de toute l'eau que se forme l'enfant". (Mouslim).

Le sperme contient des millions de spermatozoïdes, qui sont tous des gamètes dont les 23 chromosomes sont identiques, sauf un ; celui qui détermine le sexe. La détermination du sexe du bébé se fait par les 2 chromosomes sexuels appelés "XY" chez l'homme, et "XX" chez la femme. Le chromosome Y porte des gènes codant pour les caractéristiques de la masculinité, alors que le chromosome X porte des gènes codant pour ceux de la féminité.

Dans l'ovule de la mère, il y a seulement des chromosomes X, qui déterminent les caractéristiques de la femelle. Dans le sperme du père, les spermatozoïdes portent soit le chromosome X soit le chromosome Y. Par conséquent, le sexe du bébé dépendra du spermatozoïde qui fécondera l'œuf. En d'autres termes, le facteur déterminant le sexe du bébé est la semence qui vient du père, comme il est écrit dans le verset. Ce renseignement est la preuve que le Coran est un livre divin.

Si un chromosome X d'une femelle s'unit avec un spermatozoïde contenant un chromosome X, alors le bébé sera de sexe féminin. S'il s'unit avec le spermatozoïde qui contient un chromosome Y, le bébé sera de sexe masculin. Autrement dit, le sexe d'un bébé est déterminé par le chromosome du mâle qui s'unit avec l'ovule de la femelle.

-chromosome (X) père + chromosome (X) mère = (X X) une fille
-chromosome (Y) père + chromosome (X) mère = (X Y) un garçon

Les progrès de la génétique et de la biologie moléculaire ont validé scientifiquement l'exactitude de l'information donnée dans le Coran. Ces dernières années, les biologistes ont découvert le gène SRY qui est un gène architecte situé sur le bras P (court) du chromosome Y. Les gènes activés permettent alors la différenciation des gonades indifférenciées de l'embryon en testicules. Sans ce gène, l'évolution des gonades indifférenciées en testicules est impossible.

Il existe, très rarement, des femmes XY et des hommes XX. L'étude de leur caryotype permet de mettre en évidence que les hommes XX ont un chromosome X possédant le gène SRY. Les femmes XY possèdent également un gène SRY, mais non fonctionnel. C'est pourquoi le phénotype est bien celui d'une femme. Le gène SRY est donc à la base de la différenciation de l'homme de la femme, et c'est lui qui est responsable du sexe gonadique de l'individu. On comprend maintenant que le sexe est déterminé par les cellules spermatiques provenant du mâle, et que la femelle ne joue aucun rôle dans ce processus.

Le fait que cette information nous ait été transmise il y a 1400 ans de cela dans le Coran, alors qu'il n'existait pas encore la découverte des gènes humains, prouve une fois de plus que le Coran est une révélation de Dieu.

Références

-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986
- http://embryology.med.unsw.edu.au/Medicine/BGDFace/BGDFace.htm
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-The Visible Embryo, www.visembryo.com
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology,. NewYorkMosby, 1999
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology3rd ed.Sunderland,MA: Sinauer Associates Inc., 1991.
-The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org
- http://embryo.soad.umich.edu/carnStages/carnStages.html
- Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed.
-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org. -Embryon, Wikipédia.

L’enfant porte les caractères héréditaires de ses parents

Dieu a dit:
-"En effet, Nous avons créé l'homme d'une goutte de sperme mélangé [aux composantes diverses] pour le mettre à l'épreuve. [C'est pourquoi] Nous l'avons fait entendant et voyant". (Coran76/2).
-"Un homme a interrogé le Prophète (sas) Il dit: «Ô Mohammed, de quoi l'homme est-il créé?» Le Prophète (sas) lui répondit: "«Tous sont créés d'un gamète de l'homme et d'un gamète de la femme»". (Ahmed).
-"Un jour, un bédouin était venu au prophète lui déclarer son intention de renier son fils, car sa femme avait accouché d'un enfant de couleur noire. Alors le Prophète (sas) lui répondit:"« Peut-être l'enfant tient-il cela d'un de ses ancêtres »".

Avant le 19ème siècle, les scientifiques anciens croyaient qu'une cellule de sperme contenait un être humain miniature qui se développait dans l'utérus de la femme pour former un nouveau-né, et que la femme n’avait aucun rôle dans la transmission des caractères héréditaires à son enfant. Mais après le 19ème siècle, la science moderne a affirmé que l'embryon se forme à partir de la fusion du spermatozoïde et de l'ovule, et que ses caractères héréditaires sont déterminés par les chromosomes du père et ceux de la mère à part égale. Les scientifiques de l’embryogenèse affirment que les caractéristiques de la cellule sont déterminées par les chromosomes qu'elle contient. Les chromosomes sont un assemblage de quatre acides aminés : l'adénine, la thymine, la guanine et la cytosine. Ils sont organisés dans l'espace sous forme de deux brins enroulés en hélice l’un autour de l’autre.

Les chromosomes portent le code qui détermine l'activité de la cellule, selon la disposition des acides nucléiques sur ces chaînes dans l'espace. Nous savons bien que l'embryon se forme à partir de la fusion d'un gamète mâle, le spermatozoïde, et d'un gamète femelle, l'ovule. De ce fait, les caractères héréditaires sont déterminés par les chromosomes du père et ceux de la mère à part égale, et cela à partir de la cellule œuf que l’on nomme "zygote" et qui résulte de l'union du spermatozoïde et de l'ovule, donnant la cellule mélangée où se forment les gènes de cette nouvelle créature qui est l'embryon. Le Coran affirme que le sexe du fœtus est déterminé par le type de spermatozoïde qui fécondera l'ovule. Certains caractères héréditaires peuvent ne pas se manifester dans la première génération mais apparaître après deux ou trois générations : c’est ce que l’on appelle les caractères récessifs.

Références
-Maurice Bucaille (La Bible le Coran et la Science)
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology. New York: Mosby, 1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology,. Sunderland, MA : Sinauer Associates, Inc., 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed.

La durée minimale de grossesse est de 6 mois

Dieu a dit:
-"Et les mères, qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets. (Coran2/233).
-"Sa mère l'a porté [subissant pour lui] peine sur peine: son sevrage a lieu à deux ans". (Coran31/14).
-"Sa mère l'a péniblement porté et en a péniblement accouché; et sa gestation et sevrage durant trente mois". (Coran46/15).

Dans les deux premiers versets, l'allaitement est fixé à une période de 2 ans, soit 24 mois, alors que dans le troisième verset, la période totale de gestation et de sevrage est de 30 mois.

Partant de ces trois versets, la durée de la grossesse dans le Coran est de 6 mois (30 mois de grossesse et sevrage - 24 mois de sevrage = 6 mois de grossesse). Or nous savons très bien que la durée de gestation normale est de 9 mois et non pas de 6 mois! C'est à dire que la durée totale de gestation et de sevrage doit être de 33 mois (9 + 24 = 33 mois) et non pas 30 mois. Alors comment expliquer ceci ? Les seules informations contenues dans ces trois versets sur la grossesse et l'allaitement sont les suivantes :

- La période d'allaitement complète est fixée à 2 ans ou 24 mois (versets 1 et 2).
- La période totale de gestation et de sevrage est fixée à 30 mois (verset 3). Et c'est tout ! À aucun endroit dans le Coran, Dieu ne fait allusion au fait que la période de grossesse est de 9 mois, bien que cela soit vrai en général.

Cela veut donc dire que la période de grossesse n'est pas fixe, mais variable entre 6 et 9 mois. Dans le Coran la période de 6 mois est fixe puisqu'elle correspond à la différence de deux périodes fixes (30 – 24 = 6 mois).

On comprend maintenant, en partant de ces trois versets, que la période de 6 mois correspond à la période minimale de grossesse, pour qu'un enfant prématuré puisse vivre!

Cette information que fournit le Coran, il y a 1400 ans, est tout à fait miraculeuse. En effet à cette époque, déjà, le Coran annonçait qu'un enfant né au bout de 6 mois pourrait vivre! Cette information ne peut donc venir que de Dieu, l'Omniscient, le Créateur de l'homme. Ce qui est tout à fait exact, puisqu'elle est en accord avec les plus récentes données scientifiques.

La vie prématurée est possible à partir de 6 mois et pas avant ! Par ailleurs, il a été publié dans un article du code civil français: "L'enfant conçu pendant le mariage a pour père le mari. Néanmoins, celui-ci pourra désavouer l'enfant, s'il prouve que, pendant le temps qui a couru depuis le trois centième jour jusqu'au cent quatre-vingtième jour avant la naissance (180 jours = 6 mois), il était, soit par cause d'éloignement, soit par l'effet de quelque accident, dans l'impossibilité physique de cohabiter avec sa femme". (Article 312). Cet article montre bien que, légalement, la période minimum possible pour la naissance d'un enfant à partir de la cohabitation du mari avec l'épouse est

de 6 mois.

Références

- Moore, Keith L., Essentials of Embryology. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
- Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
- Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
- http://www.deathroe.com/Baby_Development/index.cfm
- Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology. New York: Mosby, 1999.
- Gilbert, Scott F. Developmental Biology. Sunderland, MA : Sinauer Associates, Inc., 1991

La création de l’homme à partir d'argile

Dieu a dit:
-"Quand ton Seigneur dit aux Anges: «Je vais créer d'argile un être humain. Quand Je l'aurai bien formé et lui aurai insufflé de Mon Esprit, jetez-vous devant lui, prosternés»". (Coran38/71-72).
-"Demande-leur s'ils sont plus difficiles à créer que ceux que Nous avons créés? Car Nous les avons créés de boue collante!". (Coran37/11).
-"Nous avons certes créé l'homme d'un extrait d'argile". (Coran23/12).

Dans le Coran, Dieu révèle que la création de l'être humain est un miracle. En effet le premier être humain qui a été créé par Dieu était formé à partir d'argile et il lui a insufflé Son souffle. Aujourd'hui, lorsque nous examinons le corps humain, nous réalisons que de nombreux éléments présents dans la terre sont aussi présents dans le corps humain.

Les tissus vivants sont composés à 95% de carbone, d'hydrogène, d'oxygène, d'azote, de phosphore et de soufre, etc. Soit un total de 26 éléments. L'information révélée dans le Coran il y a 1400 ans confirme ce que la science moderne nous dit, c'est-à-dire que les éléments employés pour la création de l'homme sont les mêmes que ceux trouvés dans le sol.

Références

-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI-
-Kevin Griffin, "The Elemental Composition of Life",
-www.ldeo.columbia.edu/dees/ees/life/lectures/lect21.html

L’embryon formé aussi bien qu'informe

Dieu a dit:
-"C'est Nous qui vous avons créés de terre, puis d'une goutte de sperme, puis d'une adhérence puis d'un embryon [normalement] formé aussi bien qu'informe pour vous montrer [Notre Omnipotence]". (Coran22/5).

À l'étape de "mudghah", si on fait une incision dans l'embryon et une dissection de l'organe interne, on verra que la plupart d'entre eux sont formés, alors que les autres ne sont pas encore complètement formés.
Selon le professeur Johnson, il n'y a aucune meilleure description de cette étape de l'embryogenèse que la description coranique : partiellement formé et partiellement non formé, comme mentionnée dans le verset suivant: "puis d'un embryon (normalement) formé aussi bien qu'informe". Scientifiquement nous savons qu'à cette première partie du développement il y a quelques cellules qui sont différenciées et il y a d’autres cellules qui sont indifférenciées, quelques organes sont formés mais d'autres non formés.

Le huitième jour, les cellules commencent à se différencier et s'organisent en deux groupes distincts, l'un interne et l'autre externe. La masse des cellules internes "embryoblaste" forme les cellules que l'embryon possédera toute sa vie. Le groupe des cellules externes "trophoblaste" est composé de cellules qui assisteront l'être humain alors qu'il se trouve dans l'utérus de la mère, c'est-à-dire pendant neuf mois, jusqu'à la naissance.

La masse des cellules internes s’aplatit et se développe en trois couches de cellules qu’on appelle "bouton embryonnaire". Les trois types de couches de cellules sont "l’ectoderme, le mésoderme, et l’endoderme". Les cellules de chaque couche se déplacent vers certaines zones puis se replient pour former des tubes ou des amas qui se développent pour former les différents tissus et organes du corps. Ce processus est appelé la différenciation cellulaire.

-La couche externe, "l’ectoderme", forme le cerveau, la moelle épinière, les organes des sens, la lentille cornéenne de l’œil, l’épiderme, les glandes sudoripares, l’émail des dents, les cheveux et les ongles.

-La couche interne, "l’endoderme", assurera le développement des organes qui composent le système digestif et respiratoire (foie, poumons, pancréas, etc.) et les glandes correspondantes (thyroïde, thymus, etc…).

-La troisième couche, "le mésoderme", se trouve entre les deux autres et formera le cœur, les muscles, les os, les tendons, les reins, les glandes, les vaisseaux sanguins, les organes génitaux, les vaisseaux lymphatiques et l’épithélium.

Au cours du développement de l’embryon, il y a une harmonie parfaite entre ces trois couches de cellules. Pour que les 200 types de cellules du corps puissent être produits à partir de trois catégories

de cellules, une planification bien définis est nécessaire. Tous les éléments constitutifs du corps humain (organes, tissus, systèmes, vaisseaux sanguins, sang, etc.) se développent à partir des trois types de couches qui composent l'embryon. Toutefois, une question vient à l'esprit: d'où vient cette intelligence suprême que les cellules possèdent ? La réponse est que:

Des cellules similaires se divisent et se multiplient et certaines d'entre elles commencent à se différencier. A première vue, ce processus n'est pas évident, mais au fur et à mesure que les jours passent, il devient clair que le but de cette activité est de créer, rapidement et en suivant un programme, les fonctions indispensables pour la construction du corps humain. Comme les ouvriers répartis sur un chantier, toutes les cellules travaillent en groupe. Plus tard, les groupes de cellules qui formeront un même organe se réunissent en une masse et se préparent à former des organes. Certaines cellules deviendront des cellules des os, alors que d'autres deviendront des cellules de la peau ou des muscles.

Les cellules des os se réunissent à la place où les os doivent se trouver. Il en va de même pour les cellules des muscles et des organes internes, du cerveau, des yeux ou des vaisseaux sanguins. La formation des quelques 200 types de cellules du corps humain est le résultat de la multiplication des cellules initiales qui étaient identiques.

Malgré le fait que l'information inscrite dans leur ADN est la même, chaque type de cellule utilise seulement l'information qui lui est propre. Il n'y a aucune confusion. Les cellules des os n'essayeront jamais de former un œil ou tout autre organe. Les cellules nerveuses ne gêneront pas les cellules des globules rouges. Chacune sait très bien où et comment elle doit fonctionner. C'est Dieu le Tout-Puissant, le Souverain, Qui assure cette organisation sans failles et inspire aux cellules du corps ce qu'elles doivent faire.

Encore une fois, une question vient à l'esprit: mais qui donne des ordres à ces cellules qui émanent toutes d'une seule cellule d'origine? Comment des cellules qui n'ont ni intelligence, ni conscience, ni sensibilité, comprennent ces ordres et les exécutent?

Les scientifiques ont déterminé que le plan qui dicte la différenciation aux cellules est écrit dans l'ADN. Mais ceci soulève beaucoup de questions: alors qui a écrit à la perfection, ce plan magnifique dans cette banque microscopique d'informations cachée dans le noyau de la cellule? Et qui ordonne aux cellules de lire ce plan écrit dans l'ADN et de l'appliquer sans erreur? Et comment se fait-il que des millions de cellules différentes puissent trouver les informations qui les concernent dans cette immense banque d'informations de l'ADN et ainsi changer leur structure?

Par exemple, comment les cellules qui forment les yeux peuvent-elles savoir quand la pupille est complètement formée? Comment savent-elles comment structurer la rétine, les muscles des yeux, et l'iris, et leur donner la dimension appropriée? Et comment déterminent-elles quand arrêter le développement?

Comment des cellules qui n'ont jamais vu de foie, de reins ou de pancréas connaissent-elles les

particularités de ces organes et modifient-elles leur structure en conséquence?

Toutes ces questions démontrent que la naissance de l'être humain est un grand miracle. Personne ne peut expliquer l'extraordinaire coopération qui intervient parmi les gènes dans l'ADN au moment où les cellules se spécialisent pour former des tissus, puis des organes puis des systèmes pour enfin donner sa forme au corps. Les gènes ne peuvent pas organiser par hasard une telle harmonie.

Nous voyons donc que les cellules se différencient les unes des autres et prennent en charge des fonctions complètement différentes, ce qui indique qu'il existe un "programme génétique" qui les force à agir dans le cadre d'un plan déterminé. Il est vrai qu'un programme parfait est inscrit dans chaque cellule. Mais encore une fois, qui a créé ce programme et l'a implanté dans les cellules? Le programme dont nous parlons ici n'est pas comme un programme informatique ordinaire.

En l'appliquant, les cellules créent un être humain qui possède des millions de structures organiques complexes reliées les unes aux autres: c'est une personne qui peut entendre, voir, sentir, penser, prendre des décisions, ressentir de la joie, apprécier le beau, étudier ses propres cellules et son ADN et tirer des conclusions de ses investigations. De plus, c'est certainement un miracle que les masses de protéines que nous appelons cellules soient capables de comprendre un tel programme, agir en conséquence, être conscientes de ce qui est nécessaire et compléter chaque étape à la perfection.

Références

-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-The Visible Embryo, www.visembryo.com
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-Gilbert, Stephen. Pictorial Anatomy of the Human Embryo, University, of Wash. Press, 1988.
-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology, New York: Mosby, 1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates, 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org

L'ADN fixe le destin de l’homme

Dieu a dit:
-"Que l'homme considère donc de quoi il a été créé. Il a été créé d'une giclée d'eau sortie d'entre les lombes et les côtes". (Coran86/5-7).

Le verset ci-dessus nous informe que Dieu a créé l'homme et a fixé son Destin, c'est à dire son programme du futur. En 1953 Francis Crick a découvert pour la première fois la structure de l'ADN à l'intérieur du noyau de la cellule. Cette molécule constitue une véritable banque d'informations du corps humain, depuis la couleur des cheveux et la taille jusqu'aux maladies qui peuvent attaquer l’individu, depuis la naissance jusqu'à la mort.

L'ADN se trouve dans chacune des 100 mille milliards de cellules de notre corps. Le diamètre moyen d'une cellule est de 10 microns (un micron équivaut à un millième de millimètre). Si nous réfléchissons à cela, nous pouvons mieux comprendre quelle quantité d'informations est stockée dans ce petit espace. Une seule molécule d'ADN humain renferme assez d'information pour remplir une encyclopédie d'un million de pages.

L’ADN contient plus de 3 milliards d’informations. Il représente l’identité spécifique de chaque personne. Chaque ADN porte 200000 gènes. Il n’y a pas 2 ADN semblables dans le monde. L’ensemble des ADN contenus dans 300000 milliards de cellules appartenant au même organisme mesurent 150 millions de km, c’est-à-dire la même distance que celle qui se trouve entre la Terre et le Soleil.

Ces informations permettent le contrôle de toutes les fonctions du corps humain sans exception. Cette molécule d'ADN porte le code dans chaque cellule du corps, et ceci jusqu'à la mort de la personne. C'est un miracle de la création à l'intérieur de notre organisme.

Lorsque le spermatozoïde féconde l'ovule, les gènes des parents se combinent pour déterminer les caractéristiques physiques de leur enfant. Ce sont les gènes qui déterminent la couleur des yeux et des cheveux, la taille, les traits du visage, la forme du squelette, les organes, le cerveau, les nerfs, les muscles, l'intelligence, ainsi que les maladies neurologiques, cardiaques, pulmonaires, rénales, dermatologiques, endocrinologues, etc. comme: le diabète, l'élévation du cholestérol dans le sang, l'athérosclérose, l'élévation de la pression artérielle, etc. Tout dépend des données contenues dans les gènes. Par conséquent, c'est un véritable programme génétique.

Il est véritablement surprenant que le Coran parle d'un "programme génétique" à une époque, où comme nous l'avons déjà dit, les connaissances humaines étaient vraiment limitées. Jusqu'à la fin du 19ème siècle, les généticiens étaient encore incapables de cerner cet aspect. Le fait que cette information de programme génétique qui fixe le destin de l'être humain nous ait été transmise il y a 1400 ans dans le Coran, prouve une fois de plus que le Coran est la parole de Dieu.

Références

-DNA structure and recognition 1994 (book), Neidle, Stephen. IRL press
-Technology From Genes to Genomes.Concepts and applications of DNA. 2002. Dale,
-Genomes Modern Genetic Analysis 2002. Griffiths, Anthony J. F
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology. Sunderland, MA : Sinauer Associates, Inc., 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-The Visible Embryo, www.visembryo.com
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-Gilbert, Stephen. Pictorial Anatomy of the Human Embryo, University, of Wash. Press, 1988.
-The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org

L'homme créé d'une giclée d'eau entre les lombes et les côtes

Dieu a dit:
-"Que l'homme considère donc de quoi il a été créé. Il a été créé d'une giclée d'eau sortie d'entre les lombes et les côtes". (Coran86/5-7).

Le verset coranique ci-dessus fait allusion au fait que le sperme de l'homme sort entre les lombes et les côtes. Mais les anciens n'ont pas pu comprendre cette allusion, jusqu'à ce que la médecine moderne vienne apporter l'explication de cette vérité. Toutefois, une question vient à l'esprit. Comment ceci peut-il arriver, puisque que le testicule responsable de la production du sperme se trouve à l'extérieur du corps, alors que l'ovaire de la femme se trouve au bas du ventre? Pour répondre à cette question il faut reprendre la science de l'embryogenèse, afin de connaître l'évolution de la formation des organes de reproduction de l'homme et de la femme.

Aux étapes embryonnaires, les organes de reproduction de l'homme et de la femme, c'est-à-dire les testicules et les ovaires, commencent leur développement près du rein, exactement entre les cellules cartilagineuses qui formeront la future colonne vertébrale (les lombes) et celles qui forment le thorax (la 11ème et 12ème côte.). Après cela, ils descendent à la 12ème semaine de la grossesse ; les gonades femelles "les ovaires" s'arrêtent dans la cavité du bassin, tandis que les gonades masculines "les testicules" continuent leur descente avant la naissance pour rejoindre le scrotum par le canal inguinal.

Après leur descente, ces organes reçoivent leur approvisionnement de nerf et de sang par une branche de l'artère aorte abdominale, près de l'artère rénale, qui est la partie entre l'épine dorsale (colonne spinale) et les côtes. Ainsi le drainage lymphatique et le retour veineux vont au même secteur. D'autre part, la stimulation de l'érection et de l'éjaculation chez l'homme est commandée par le 10ème nerf thoracique issu de la moelle épinière, par les trous de conjugaisons entre la 10ème et la 11ème côte, qui se trouvent entre les lombes et les côtes. Ainsi le sperme de l'homme et l'ovule de la femme sortent entre les lombes et les côtes.

Références

-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology, 2nd Ed. New York: Mosby, 1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates, Inc., 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Essentials of Embryology and Birth Defects, 5th ed. Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-The Biology of Prenatal Development, www.ehd.org.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-Gilbert, Stephen. Pictorial Anatomy of the Human Embryo, University, of Wash. Press, 198

L'homme est créé dans trois ténèbres

Dieu a dit:
-"Il vous crée dans les ventres de vos mères, création après création, dans trois ténèbres. Tel est Dieu, votre Seigneur! A Lui appartient toute la Royauté. Point de divinité à part Lui. Comment pouvez-vous vous détourner [de son culte]?". (Coran39/6).

Ce n'est que lorsque le microscope fut découvert au 17ème siècle par Van Leeuwenhoek, que la description des premiers stades de l'embryon du poussin a pu être faite. Les stades des embryons humains n'ont pas été décrits avant le 20ème siècle. En 1941, Streeter a développé le premier système de stades qui est maintenant remplacé par un système plus précis, proposé par O'Rahilly en 1972.

Le verset ci-dessus nous indique que l'homme est créé dans le ventre de sa mère dans trois cavités distinctes (trois ténèbres). Les savants sont divisés quant à l'interprétation de ces trois ténèbres. La première interprétation de ces trois ténèbres est la suivante :

1- L'ovaire: lieu de naissance de l'ovule jusqu'à son expulsion.
2- La trompe de Fallope: lieu de la fécondation de l'ovule.
3- L'utérus: lieu du développement du fœtus jusqu'à sa naissance.

D'autres savants pensent que les trois ténèbres sont les trois parois qui protègent le fœtus contre les radiations nocives:

1- La cavité de l'abdomen: formée par la paroi abdominale latérale qui comprend trois couches: l'oblique externe, l'oblique interne, et les muscles abdominaux transversaux.
2- La cavité de l'utérus: formée par la paroi utérine qui comprend trois couches épaisses : le périmètre, le myomètre et l'endomètre.
3- Le placenta: (organe qui relie l'embryon à l'utérus maternel) est composé de trois couches: l'amnios (la membrane interne qui abrite le fœtus), le chorion et la caduque.

D'autre part, dans le livre de référence fondamental dans le domaine de l'embryologie "Basic Human Embryology", le texte s'exprime ainsi: "l'embryon est créé dans le ventre de sa mère en trois étapes qui sont décrites ainsi:

1- L'étape pré-embryonnaire (les premières deux semaines et demie): Lors de cette étape le processus de division cellulaire du zygote commence rapidement. Il ressemble ensuite à une grappe de cellules et s'accroche à la paroi de l'utérus tout en continuant à se diviser. Les cellules s'organisent en trois couches.

2- L'étape embryonnaire (jusqu'à la fin de la 8ème semaine): Durant cette période les organes et systèmes fondamentaux du corps commencent à apparaître à partir des couches cellulaires.

3- L'étape fœtale (à partir de la 8ème semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement): L'embryon est appelé fœtus. Durant cette période le fœtus prend l'apparence d'un être humain avec un visage, des

mains et des pieds. Le fœtus a tous ses organes complets et apparents.

C'est un grand miracle que ces vérités qui n'auraient absolument pas pu être découvertes sans la technologie du 20ème siècle, aient été explicitement énoncées dans le Coran il y a 1400 ans. Tout ceci prouve clairement que le Coran est la parole de Dieu.

Références

-professeur C.P.Wendel- Smith -L'étape pré-embryonnaire 1980
-Keith L. Moore, et al., Human Development as Described in the Qur'an and Sunnah, (La Mecque, Commission on Scientific Signs of the Qur'an and Sunnah, 1992)
-Keith L. Moore, Developing Human, 3ème éd. (W. B. Saunders Company: 1982)
-Dr Mark Hill, "This is an educational resource developed for learning concepts in embryological development",
-http://anatomy.med.unsw.edu.au/cbl/embryo/Notes/git4.htm; "Abdominal Wall Defect Repair",
-www.yoursurgery.com/ProcedureDetails.cfm?BR=1&Proc=74
-"Reproductive System", MJC, http://virtual.yosemite.cc.ca.us/uyeshiros/AP50/Repro.htm
-Kazi, 130 Evident Miracles in the Qur'an
-Williams P., Basic Human Embryology, 3ème éd, 1984

La protection de l’utérus pendant la grossesse

Dieu a dit:
-"Ne vous avons-Nous pas créés d'une eau vile que Nous avons placée dans un reposoir sûr, pour une durée connue? Nous l'avons décrété ainsi et Nous décrétons [tout] de façon parfaite". (Coran77/20-23).
-"Nous avons certes créé l'homme d'un extrait d'argile, puis Nous en fîmes une goutte de sperme dans un reposoir solide. Ensuite, Nous avons fait du sperme une adhérence; et de l'adhérence Nous avons créé un embryon; puis, de cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair. Ensuite, Nous l'avons transformé en une tout autre création. Gloire à Dieu le Meilleur des créateurs!". (Coran23/12-14).

Dans les 2 versets ci-dessus, Dieu Tout-Puissant attire notre attention sur un fait important : l'homme est créé d'une petite quantité de liquide qui est placé dans un reposoir solide, ferme et fixe. Ainsi, le fœtus demeure dans un endroit de demeure bien protégé. Le processus de la division cellulaire qui commence par le zygote et se poursuit jusqu’à la naissance d’un être humain complet, formé de plusieurs milliards de cellules fonctionnant en harmonie, se met en place dans l’utérus de la mère. Cet endroit permet à l’embryon d’achever ses neufs mois de développement et constitue certainement un reposoir solide.

Les anciens étaient perplexes quant à la signification de ce reposoir jusqu'à ce que la science vienne nous éclairer et nous montrer qu'il est un reposoir d'une sublime perfection. D'où l'emplacement de l'utérus entre les os du bassin, soutenu par des muscles qui le relient aux parois du bassin, et ce liquide amniotique dans lequel nage le fœtus pour ne pas sentir les mouvements de la mère et pour empêcher les membranes d'adhérer au fœtus lors de l'accouchement. D’autre part, l’utérus permet d’isoler le fœtus des agents externes, de la lumière, du bruit, des chocs et des pressions.

L’utérus protégé par des os épais et solides, est capable de supporter le poids de l’embryon jusqu’à la fin de la grossesse. En effet, au cours de la grossesse, les ligaments attachés aux os de la région s’épaississent et s’allongent, rendant ainsi l’utérus plus solide et plus stable. L’embryon dispose également d’une source de chaleur, d’eau, d’oxygène et de nutriments tout au long de son développement. L’utérus de la mère subit de nombreux changements visant à le renforcer au cours de la grossesse. Avec tous les muscles, les ligaments et les tissus élastiques qu’il contient, le nombre de vaisseaux sanguins et de nerfs augmente aussi. Le développement du fœtus se poursuit dans son reposoir solide. Il nage durant ce temps dans un liquide riche en glucides, en protéines et en sels minéraux dont il a besoin. Ce liquide est protégé par une membrane: l'amnios. Le liquide amniotique reçoit les aliments de la mère à travers une seconde couche.

Le placenta assure le transport sélectif de l'oxygène et des éléments nutritifs, à partir de l'endomètre et vers le liquide amniotique. Il assure également l'évacuation du gaz carbonique et des produits du catabolisme fœtal. Quant à la troisième membrane, c'est la caduque utérine qui tapisse l'intérieur de l'utérus et forme un sac fermé rempli de sang assurant les fonctions vitales du fœtus. L’utérus est ainsi capable de multiplier son poids par vingt et sa contenance par 1000 sans en souffrir. Les trompes de

Fallope qui soutiennent l'utérus, les ovaires et les autres tissus de liaison se renforcent et deviennent plus élastiques.

Au cours de la grossesse, un autre miracle a lieu : le fœtus est protégé de toute menace interne. Quand un corps étranger pénètre dans le corps, comme au cours d'une greffe d'organe, le système de défense du receveur commence à réagir, ce qui peut avoir des conséquences fatales. Or cela ne se produit jamais avec le fœtus. En effet, le système immunitaire de la mère ne le considère pas comme un corps étranger. Il est tout à fait extraordinaire que le corps de la mère tolère les gènes étrangers venant du père, parce que le fœtus est à 50% étranger.

Marianne van Den Heuvel, scientifique de l'université de Guelph, déclare: "Cela a toujours été une énigme du point de vue de l'immunologie parce que le fœtus est en réalité étranger. Il est en partie de la mère et en partie du père. Il devrait donc être rejeté par le corps". Toutefois, une question vient à l'esprit : pourquoi le système de défense immunitaire qui identifie et élimine les virus et les tumeurs en tant que corps étrangers ne réagit-t-il pas contre les cellules du fœtus? La réponse est simple : c'est par la volonté de Dieu que le fœtus se trouve en sécurité dans l'utérus de sa mère.

La stabilité du fœtus dans le ventre de sa mère qui s'active et s'expose aux différents aléas de la vie durant 9 mois, est un des miracles de la création. Les informations concernant l'embryologie fournies par le Coran concordent avec ce que la médecine moderne a réussi à identifier. Cela prouve clairement que le Coran est la révélation de notre Seigneur, le Créateur de tout l'Univers.

Références :

-http://health.howstuffworks.com/understanding-pregnancy-symptoms1.htm
-http://www.wch.sa.gov.au/research/releases/documents/lachlanyia06.pdf
-http://www.uoguelph.ca/mediarel/archives/002054.html ;
-Conférence internationale du miracle scientifique du coran 2004-DUBAI
-Marianne van de Heuvel, "Biomedical Scientist Explores Role of Immune System in Pregnancy",20 novembre 2002
-Keith L. Moore, et al., Human Development as Described in the Qur'an and Sunnah, , 1992), p. 36.
-Keith L. Moore, Developing Human, 3ème éd. (W. B. Saunders Company: 1982), p. 364a.

La création de l’homme par phases successives

Dieu a dit:
-"Alors qu'Il vous a créés par phases successives?". (Coran71/14).
-"Ensuite, Nous avons fait du sperme une adhérence; et de l'adhérence Nous avons créé un embryon; puis, de cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair. Ensuite, Nous l'avons transformé en une tout autre création. Gloire à Dieu le Meilleur des créateurs!". (Coran23/14).

Les versets coraniques mentionnés plus haut affirment que l'homme n'est pas créé subitement mais par des étapes successives bien déterminées, et ce, pour tout le monde, malgré la différence des races et des générations, contrairement à ce qui était admis depuis l'époque d'Aristote avant Jésus-Christ. À cette époque, les scientifiques croyaient que la création de l’homme se faisait subitement et était complètement achevée dans les spermatozoïdes. C'est-à-dire qu'ils pensaient que l'homme réduit et miniaturisé, existait à l'intérieur du spermatozoïde, puis grandissait et se développait dans le ventre de la femme. L’idée des étapes successives de la création de l'embryon était hors de question.

En 1651, le savant Harvey fut le premier à étudier les embryons de poulet à l'aide d'une lentille simple. Il croyait que les embryons n’étaient que des sécrétions utérines. En 1672, De Graaf découvrit des follicules dans les ovaires que l'on appelle encore les follicules de De Graaf. Il constata que les embryons n'étaient pas des sécrétions utérines mais qu'ils venaient plutôt des ovaires. En 1677, pour la première fois dans l'histoire, Hamm et Leeuwenhoek découvrirent le spermatozoïde humain, mais ils crurent que le spermatozoïde était constitué d'un être humain en miniature qui croissait dans l'utérus sans passer par d'autres étapes de création. Vers 1775, les expériences de Spallanzani sur les chiens corroborèrent l'importance des spermatozoïdes dans la reproduction, après quoi il devint facile de comprendre la réalité de la création de l'homme par étapes successives.

Le professeur Maréchal Jonson a été informé que dans le Coran, il est mentionné que la création d'un être humain est accomplie grâce à de nombreuses étapes successives. Le professeur Jonson, étant très étonné d’entendre ces informations, a répondu: «Il n'y a que trois possibilités: la première est que Mohammed avait un gigantesque microscope qui lui permettait d'étudier et d’observer les étapes de la création de l’embryon, or ceci est impossible, car à cette époque les matériels électroniques n’existaient pas encore.

La deuxième possibilité est que Mohammed dit ces faits par hasard. Cette possibilité ne peut être acceptée non plus, parce que le Coran a mentionné ces faits dans de nombreux versets, en plus il a décrit les étapes avec beaucoup de précision. Et la troisième possibilité, c'est qu'il est vraiment le Prophète d'Allah qui lui a révélé les faits». Le professeur Maréchal Jonson a répondu que seule la troisième possibilité était juste et que c'était une révélation divine !

A partir des premiers instants de la fécondation de l'ovule, la première cellule, appelée "zygote", commence son développement par une série de divisions successives, "les mitoses". Ce

développement de l'adhérence, qui n'est pas visible à l'œil nu au début, continue jusqu'à ce qu'elle prenne l'aspect de chair mâchée, si bien figurée dans le Coran par le mot "modgha" Puis, petit à petit, cette "modgha" commence à se former selon un ordre compliqué et éblouissant dans lequel chaque cellule a une fonction bien déterminée et un rôle précis.

Les différents organes commencent à prendre forme, c'est là un sens de la différence entre "embryon [normalement] formé" et " informe" comme il est permis aussi de supposer que ce verset désigne une autre différence : celle des cellules. Il y a deux types de cellules : des cellules qui participent à la formation des organes internes et externes du corps, donc elles sont créées pour une fonction déterminée.

Et il y en a d'autres qui restent indifférenciées depuis le début et durant toute la vie de l'homme, sans fonction précise et qui se renouvellent continuellement pour répondre aux besoins du corps en cas de plaies ou de fractures. Elles deviennent alors des cellules sanguines ou des cellules musculaires ou autres. Puis le développement de l'embryon se poursuit sur trois axes :

-Les cellules externes donnent la peau et le système nerveux.
-Les cellules internes se transforment en muscles, vaisseaux et organes internes.
-Les cellules médianes se transforment en os ; c'est d'abord du cartilage sur lequel se greffe la matière osseuse et qui se recouvre ensuite de chair; "De cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair". (Coran23/14).

A fin de la 6ème semaine, l'embryon est complètement formé. La formation du cerveau s'achève aussi, ainsi que l'appareil digestif, les parties du visage telles que les yeux, le nez et les oreilles, les doigts, les orteils et le sexe. Ce sont là les étapes du développement de l'embryon telles qu'elles sont précisées dans les versets précédents.

Références

-Carlson, Bruce M. Human Embryology and Developmental Biology, 2nd Ed. New York: Mosby, 1999.
-Gilbert, Scott F. Developmental Biology, 3rd ed. Sunderland, MA: Sinauer Associates, Inc., 1991.
-Moore, Keith L., and T. V. N. Persaud. Before We Are Born: Philadelphia, PA: W. B. Saunders, Co., 1998.
-Embryo, Wikipedia.
-Vaughn, C. How Life begins the science of life in the womb. New York: Times Books, 1996.
-Larsen, W. Human Embryology. New York: Churchill Livingston Co. 1993.
-Horder, T.J. and others. A History of Embryology, Cambridge University, Press, 1986.
-Balinsky, B.I. An Introduction to Embryology, SCP, 1981.
-Moore, P.D. Embryology, Mosby, 1986.
-The Chronological Development of The Unborn Child, www.sfuhl.org